Scanned by CamScanner

غذا اور دوا کا انتخاب

PA ... THY

H/DR. S. M. ZAFFAR
B.Sc.
D.H.M.S. R.H.M.P.
Ex-Lecturer G.H.M. College.

مترجم

پروفیسر ڈاکٹر سید اعجاز احمد
ایم۔اے۔ڈی۔ایچ۔ایم۔ایس

عرفان پبلشرز
چنیوٹ بازار فیصل آباد
فون: ۳۱۱۲۲-۶۱۶۶۶۶

اور کچھ بیاں اپنا

سر ولیم لوسلر کا قول ہے کہ "معالج کا فرض اولین یہ ہے کہ وہ لوگوں کو ادویات استعمال نہ کرنے کے متعلق بتائے۔"

یوں ہم کہہ سکتے ہیں کہ صحت کی بنیاد غذا اور خوراک پر ہے نہ کہ ادویات پر۔ ادویات تو صرف خرابی صحت میں بحالی صحت کا فریضہ سرانجام دیتی ہیں۔ یوں تندرست رہنے کے لئے دوا کی نسبت غذا اور خوراک کے صحیح استعمال اور انتخاب کا جاننا اور علم ہونا بہت ضروری ہے۔

یورپ، بالخصوص اٹلی کے ہسپتالوں میں مریضوں کا علاج دوا کی بجائے خوراک سے کرتے ہیں۔ کیونکہ اب وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ ادویات جسم انسانی میں خلل انداز ہوتی ہیں۔ جب کہ خوراک تعمیر بدنی کے ذریعے صحت و تندرستی کی مستقل اساس قائم کرتی ہے۔

ہمارے یہاں خوراک اور ادویہ کے باہمی تعلق پر اب تک کوئی خاص توجہ نہیں دی گئی۔ شاذ و نادر ہی کوئی معالج علاج کے دوران غذا کو دوا پر ترجیح دیتا ہو۔ شاید اس لئے کہ وہ بیماری غذا، صحت اور دوا کے باہمی عناصر اربعہ کا صحیح ادراک ہی نہیں رکھتے۔

کتاب ہذا میں ڈاکٹر فرخ جمشید ماسٹر صاحب نے مریض اور معالج دونوں کی مشکلات کو پیش نظر رکھتے ہوئے چند شدید اور خطرناک بیماریوں مثلاً ذیابیطس، امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر، یرقان، اسہال، پیچش، قبض، گھنٹیا اور معدہ اور آنتوں کے امراض کے علاج کے لئے دوا کی نسبت غذا پر زیادہ زور دیا ہے اور باقاعدہ طور پر ہر مرض کے لئے غذا اور خوراک کی ایک جامع فہرست بھی پیش کر دی ہے۔ یوں یہ کتاب قدرتی علاج یعنی علاج بالغذا پر ایک مکمل دستاویز کی حیثیت رکھتی ہے۔

غذا کے ساتھ ساتھ مصنف نے کتاب کے آخری تین ابواب میں مختلف امراض کے علاج کے لئے ہومیوپیتھک دواؤں کے بیان کے علاوہ گھریلو نسخے بھی درج کئے ہیں۔ گھریلو نسخوں کا بیان اور علاج مزاجاً ہمارے لوگوں کے لئے زیادہ قابل عمل اور قابل قبول ہے کیونکہ ان کا حصول سہل اور استعمال آسان ہوتا ہے۔

یہ کتاب فن علاج کے ضمن میں منفرد ہے۔ کیونکہ اس میں ایک مریض کے مسائل کو زیادہ اہمیت

دی گئی ہے۔ کتاب ہذا اٹھارہ ابواب پر مشتمل ہے۔ ہر باب میں علیحدہ علیحدہ امراض کے لئے پرہیز اور غذا کی تفصیل درج ہے۔ کتاب کے پہلے اور آخری باب میں سوال و جواب کا سلسلہ ہے جن میں ایک عام آدمی کے ذہن میں ہومیوپیتھی کے متعلق پیدا ہونے والی بدگمانیوں اور اٹھنے والے سوالوں کے مدلل جوابات دیئے گئے ہیں۔

ترجمہ کے دوران میری یہ کوشش رہی ہے کہ مضمون اور موضوع کو اس طرح اپنی زبان میں پیش کروں کہ وہ واقع اپنی چیز بن کر رہ جائے۔ اس ضمن میں میں کہاں تک کامیاب ہوا ہوں اس کا فیصلہ قارئین اور شائقین ہومیوپیتھی خود کریں گے۔

ایک اہم بات کہ مصنف نے ادویات سے علاج کے ضمن میں ادویات کے عام غیر مستعمل نام دیئے ہوئے ہیں۔ میٹریا میڈیکا میں ادویات کا بیان اس غیر معروف طریقہ پر نہیں ہے۔ بلکہ ادویات لاطینی ناموں سے میٹریا میڈیکا میں درج کی گئی ہیں۔ میں نے تمام ادویہ کے ناموں کے سامنے معروف اور لاطینی نام جو کہ میٹیریا میڈیکا میں درج ہیں لکھ دیئے ہیں۔

آخر میں میں جناب ڈاکٹر محمد عرفان صاحب کا ممنون احسان ہوں کہ جنھوں نے مجھے دوسری بار اس قابل سمجھا کہ میں کتاب ہذا کا ترجمہ کرنے میں کامیاب ہو سکا۔ پہلی کتاب "کلینکل ٹپس" کا ترجمہ میں نے "فوری انتخاب" کے عنوان سے کیا تھا۔ یہ دوسری سعی ہے۔ شاید یہ سعی سعی ناتمام ہی رہتی اگر جناب ڈاکٹر محمد جاوید وڑائچ صاحب، سید شاہد افتخار بخاری ایم ایس سی ایم فل اور محترمہ ڈاکٹر فرخندہ جبیں صاحبہ کا تعاون میرے شریک حال نہ ہوتا۔

احقر

پروفیسر سید اعجاز احمد

گورنمنٹ ڈگری کالج چنیوٹ پاکستان

فہرست

باب نمبر ۱

چند افسانے چند داستانیں

لغوی اعتبار سے میتھ (MYTH) سے مراد ایک ایسا اعتقاد اور یقین ہے جسے افراد کے ایک اچھے خاصے گروہ کی غیر تنقیدی اور مجموعی قبولیت عام اس غرض سے حاصل ہو کہ وہ بالخصوص مروجہ یا روائتی اور قدیم اقدار و روایات کی پاسداری کرتا ہو!

ہومیو پیتھی کے متعلق چند ایک ایسی فرضی اور بے سروپا کہانیاں اور داستانیں مشہور ہیں جن کا اپنا کوئی وجود نہیں ہے۔ ذیل میں ان میں سے چند ایک کی وضاحت کی جاتی ہے۔

نمبر ۱:۔ ہومیو پیتھی مجہول الاثر ہے

ہومیو پیتھی کے متعلق بد قسمتی سے یہ ایک غلط تاثر پایا جاتا ہے کہ یہ آہستہ آہستہ اثر کرنے والا طریقہ علاج ہے اس غلط تاثر کی پہلی اور بنیادی وجہ تو شاید یہ ہے کہ ہومیو پیتھ معالج کے پاس مزمن امراض میں مبتلا مریض آتے ہیں جنہیں لاعلاج قرار دیا جا چکا ہوتا ہے۔ ایسے لاعلاج اور دکھی مریض ہومیو پیتھ معالج کو فطری طور پر لاحق بلائے بے درماں کی مسیحائی کے لئے ابھارتے ہیں۔ لہذا ایسے پیچیدہ اور مزمن امراض شفایابی کے لئے کچھ وقت ضرور لیتے ہیں۔ دوسرے نمبر پر جیسا کہ ڈاکٹر جو گل کشور نشاندہی کرتے ہیں کہ مریض کو شفایابی سے ہمکنار کرنے میں زیادہ وقت صحیح اور درست و موزوں دوائی کے انتخاب میں صرف ہو جاتا ہے۔ ایسا عام طور پر اس لئے ہوتا ہے کہ مریض اپنی علامات کو صحیح طور پر بیان نہیں کرتا اس لئے معالج کے مشاہدہ میں قابل علاج عناصر نہیں آپاتے۔ میٹریا میڈیکا سے معالج کی ناکافی واقفیت اور نامکمل معلومات، دوا اور پوٹینسی (POTENCEY) کے صحیح انتخاب کے لئے کسی واضح اصول اور ضابطے کا نہ ہونا بھی ہومیو پیتھ معالج کے لئے درست و موزوں اور بالمثل دوا کے فوراً انتخاب میں ایک بڑی رکاوٹ بن جاتا ہے۔ جب معالج دوا کا انتخاب کر لیتا ہے اور اسے

مریض کو استعمال کراتا ہے تو نتائج ہمیشہ جلد، فوراً اور حیران کن ظاہر ہوتے ہیں۔ لہذا عام طور پر وقت کا زیاں صحیح اور بالشل دوا کے استعمال کے بعد مریض کو شفایابی سے ہمکنار ہونے میں نہیں ہوتا بلکہ صحیح اور بالشل دوا کے انتخاب کرنے میں وقت ضائع ہوتا ہے۔
مرض چونکہ ان تمام حقائق اور باتوں سے بے خبر ہوتا ہے لہذا وہ یہ سمجھتا ہے کہ شفایابی میں تاخیر ہو رہی ہے اور یہ آہستہ آہستہ اثر کرنے والا طریقہ علاج ہے وضاحت کے لئے میں یہاں ایک ایسے کیس کا حوالہ دیتا ہوں جسے مں نے ٹھیک کیا۔ جب میں بطور ہاؤس میں (MAN HOUSE) کام کر رہا تھا تو ایک بچہ جس کی عمر تیرہ (۱۳) ماہ تھی میرے پاس لایا گیا جسے درج ذیل شکایات لاحق تھیں۔ (۱) ایک ہفتہ سے پتلے پانی جیسے دست آ رہے تھے۔ نمبر ۲: جونہی کوئی خوراک یا پانی وغیرہ دیا جاتا تھا تو قے آجاتی تھی۔ بچے کو وریدی گلوکوز لگایا گیا تھا اور اینٹی بائنک بھی دی گئی تھیں۔ لیکن کوئی آرام نہیں آیا تھا۔

یہ علامات "کیوپرم آرس" کی تھیں، لہذا میں نے بچے کو "کیوپرم آرس ۳۰" کی چار گولیاں ہر ایک گھنٹہ کے بعد دیں۔ پہلی ہی خوراک سے پاخانوں کی شدت میں پچاس فیصد کمی آگئی۔ دوسری خوراک دینے سے بچہ بالکل ٹھیک ہو گیا اور اس وقت سے لے کر آج تک بالکل صحتمند و توانا ہے۔

نمبر ۲:۔ ہومیوپیتھی مزمن امراض کیلئے اور ایلوپیتھی حاد و شدید امراض کے لئے مفید ہے

سب سے پہلے میں اس امر کی وضاحت کرنی چاہوں گا کہ حاد مرض سے کیا مراد ہوتے ہے۔ حاد مرض سے مراد ایسا مرض ہے جو اچانک ظاہر ہوتا ہے۔ اس کا اپنا دورانیہ ہوتا ہے۔ یہ خود بخود بغیر دوائی کے استعمال سے بھی ٹھیک اور دور ہو جاتا ہے یا اس سے مریض کی موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔ اس کی ایک عام مثال ٹائفائیڈ بخار ہے۔

قاری یہ جان کر حیران ہو گا کہ جب کبھی امراض متعدی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں مثلاً ہیضہ، انفلوئنزا اور چھوت دار سوزش جگر وغیرہ تو ایلوپیتھک ادویات کی نسبت ہومیوپیتھک

ادویات کو بڑی کامیابی سے استعمال کیا گیا اور یہ بڑی ہی مفید ثابت ہوئیں اس سلسلہ میں میں آپ کو ایک بڑی ٹھوس مثال پیش کرتا ہوں۔ مئی ۱۹۸۴ء میں کلکتہ میں ہیضے کی وبا پھوٹ پڑی میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا کہ بہت سے چھوٹے بچے طبی امداد ملنے سے پہلے ہی مر جاتے تھے۔ اس وقت ڈاکٹر جی۔ این۔ چکرورتی جو کہ میرے استاد مکرم بھی تھے ہیضہ کے ہر مریض کو "کیوپرم آسینک" دیتے تھے اور میں بڑے فخر سے کہہ سکتا ہوں کہ ہومیوپیتھک ادویات سے علاج کروانے والے مریضوں میں سے ہیضے کا ایک مریض بھی ضائع نہیں ہوا۔ سب نے بفضل تعالیٰ شفا اور زندگی پائی۔

میں یہ بات برملا کہتا ہوں کہ مختلف امراض مثلاً بلڈ پریشر، ذیابیطس، ٹائیفائیڈ، ٹی۔ بی اور دل کے مختلف عوارض کا ماضی میں بڑی ہی کامیابی کے ساتھ ہومیوپیتھی سے علاج کیا گیا۔ آخر کیا وجہ ہے کہ اس قدر موثر اور بے ضرر طریقہ علاج کو عوام میں وہ شرف قبولیت حاصل نہیں ہو سکا جس کا کہ یہ اصلاًحق دار ہے۔ دراصل ہومیوپیتھی کو حکومت اور ذرائع ابلاغ نے ہی شرف قبولیت عطا نہیں کیا۔ فی زمانہ ہم دیکھتے ہیں کہ حالت اور کیفیت پہلے جیسی نہیں رہی۔ آج کل ذرائع ابلاغ مثلاً جیسے سماچار، مڈڈے۔ دی ٹائمز آف انڈیا۔ جام جمشید وغیرہ رسائل و اخبارات ہومیوپیتھی کی کافی تشہیر کر رہے ہیں۔ اس لئے عوام بھی اب کافی حد تک جان گئے ہیں کہ ہومیوپیتھی ان کے لئے کیا کچھ کر سکتی ہے اور کہاں تک مفید ہے۔ میں قاری سے یہ استدعا کروں گا کہ وہ ایلوپیتھک علاج کروانے سے پہلے اپنے ہومیوپیتھ معالج سے ضرور دریافت کریں کہ "آیا آپ میرا علاج کریں گے؟ مجھے یقین ہے کہ ہومیوپیتھ معالج مریض کو مایوس نہیں کرے گا اور مریض ضرور صحت یاب ہو گا۔

نمبر ۳:۔ دوا کی بڑی طاقتیں چھوٹی طاقتوں سے بہتر اثر کرتی ہیں!

عام طور پر ایک مریض ہومیوپیتھ معالج سے استدعا کرتا ہے کہ "ڈاکٹر صاحب، براہ کرم مجھے بڑی طاقت میں دوا دیجئے تاکہ میں جلد صحت یاب ہو جاؤں"

میرے خیال میں مریض کی طرف سے بڑی طاقت کی دوا کا مطالبہ ٹھیک نہیں ہے۔

دوا کی طاقت کے استعمال کے بارے میں مزید معلومات کے لئے قاری کو دوا کی طاقت کے متعلق باب ضرور پڑھنا چاہیئے۔

نمبر ۴:- غیر ملکی ہومیوپیتھک فارمیسی کی بنی ہوئی دوا ہندوستانی فارمیسی کی بنی ہوئی دوا سے بہتر ہوتی ہے یا

غیر ملکی ادویات مقامی ادویات سے بہتر ہوتی ہیں

میں اس مذکورہ بالا بے جا بات سے اتفاق نہیں کرتا کیونکہ میں نے بارہا غیر ملکی اور مقامی ہندوستانی دواؤں کو آزما کر دیکھا ہے۔ دونوں اپنے نتائج اور اثرات میں برابر تھیں۔ آپ یہ جان کر حیران ہوں گے کہ ہندوستان کی بنی ہوئی دوا پندرہ روپے میں ملے گی جب کہ یہی غیر ملکی ساخت کی دوا پچھتر (۷۵) روپے کی آئے گی جب کہ دونوں کے اثرات و نتائج میں کوئی فرق نہیں ہوتا۔ مقامی ہندوستانی ساخت کی دوائی کے استعمال کا ایک بڑا فائدہ اس کا آسانی سے دستیاب ہو جانا بھی ہے۔ یوں بھی مقامی سطح پر پیدا ہونے والی جڑی بوٹیاں اور دستیاب وسائل مقامی لوگوں کے لئے زیادہ مفید ثابت ہوتے ہیں۔

نمبر ۵:- ہومیوپیتھی سے ہر مرض کا اور ہر قسم کا علاج ممکن ہے!

کسی بھی دوسرے نظام ادویہ کی طرح ہومیوپیتھی کی بھی کچھ اپنی حدود و قیود ہیں۔ بد قسمتی سے ہومیوپیتھ معالجین کی طرف سے یہ بات بڑی افسوس ناک ہے جو ابھی تک یہ یقین رکھتے ہیں کہ ہومیوپیتھی سے سردی (نزلہ، زکام) سے لے کر کینسر تک ہر مرض کا علاج کیا جا سکتا ہے۔ یہ خیال ٹھیک نہیں ہے اس لئے میں یہاں مختصراً ان عام امراض کا تذکرہ کرتا ہوں جو ہومیوپیتھی کی حدود میں آتے ہیں۔

نمبر ۱:- موروثی امراض مثلاً دل کے موروثی امراض وغیرہ۔

نمبر ۲:- سرجیکل کیس جیسا کہ معدہ کا السر، انتڑیوں کی رکاوٹ ہرنیا اور فوطوں میں پانی اتر

آنا وغیرہ۔

نمبر ۳:۔ امراض خبیثہ۔

نمبر ۴:۔ جلد کی دق اور جلد پر سرخ داغوں کا پڑجانا۔

نمبر ۵:۔ دمہ کا عارضہ

نمبر ۶:۔ مرگی کا روگ۔

نمبر ۶:۔ ہومیوپیتھک پلز جو کہ انتہائی باریک اور چھوٹی ہوتی ہیں کس طرح اتنے بڑے آدمی پر اثر کرتی ہیں!

درج بالا لغویات عام طور پر ان پڑھ اور جاہل قسم کے وہ لوگ کرتے ہیں جو زندگی میں پہلی مرتبہ ہومیوپیتھک علاج کروا رہے ہوتے ہیں۔ اور جنہیں ہر عارضہ کے لئے ٹیکہ لگوانے کی عادت پڑ چکی ہوتی ہے۔ ایسے لوگوں کو ہومیوپیتھی کی اتنی چھوٹی پلز کے متعلق پہلی ہی دفعہ قائل کر لینا بہت مشکل ہوتا ہے۔ آہستہ آہستہ جب ان کی شکایات رفع ہونے لگتی ہیں تو ان کا ان چھوٹی اور باریک و نازک پلز پر یقین خود بخود پختہ ہونے لگتا ہے۔ جو پلز معالج آپ کو علاج کے دوران دے رہا ہوتا ہے۔ ان میں دوائی مادی حالت میں نہیں ہوتی بلکہ ان میں غیر مادی ایک ایسی طاقت پنہاں ہوتی ہے جو قوت حیات کو متحرک کرتی ہے اور پھر یہ قوت حیات بیماری کے خلاف رد عمل پیدا کر کے بیماری کو رفع کر دیتی ہے یہ ضروری نہیں کہ ہومیوپیتھک پلز ہی اس قدر باریک اور انتہائی چھوٹی ہوتی ہیں بلکہ بعض ایلوپیتھک ادویات کی گولیاں بھی بہت چھوٹی ہوتی ہیں مثلاً اموڈیم، لوموٹل وغیرہ۔

نمبر ۷:۔ تمام ادویات سفید ہوتی ہیں لہذا یہ ایک ہی قسم کی دوائی ہوتی ہے

عام طور پر خیال یہ کیا جاتا ہے کہ تمام ہومیوپیتھک ادویہ ایک ہی رنگ یعنی سفید

رنگ کی ہوتی ہیں۔ لہذا یہ ایک ہی دوائی ہے جو تمام مریضوں کو دیئے چلے جاتے ہیں۔ اس احمقانہ خیال کی بنیادی وجہ صرف یہ ہے کہ ہم وہیکل کے طور پر شوگر آف ملک یا شوگر پلز استعمال کرتے ہیں۔ اس وہیکل میں مختلف طاقت کی حامل ہومیوپیتھک ادویہ مائع شکل میں استعمال کی جاتی ہیں۔ بظاہر دیکھنے میں تمام ہومیوپیتھک ادویہ ایک جیسی نظر آتی ہیں لیکن اندرونی طور پر اپنے اثرات و نتائج کے لحاظ سے مختلف ہوتی ہیں۔

نمبر ۸:۔ ہومیوپیتھک ادویہ کا کوئی بھی اثر ثانی نہیں ہوتا، لہذا یہ کسی بھی قسم کا اثر کرنے قابل نہیں ہوتیں!

بہت سے ایلوپیتھک معالج بھائی اس بات پر زور دیتے ہیں اور پھر اپنی اس فلسفیانہ اختراع پر شیخی بگھارتے ہیں۔ اس متذکرہ بالا غلط خیال کی وضاحت میں دو طرح سے کروں گا۔ پہلی تو یہ کہ یہ خیال سرے سے ہی غلط ہے کہ ہومیوپیتھک ادویہ کا کوئی اثر ثانی نہیں ہوتا۔ اگر کوئی ہومیوپیتھک دوا مریض کو غلطی سے بڑی طاقت میں دے دی جائے تو اس کے استعمال سے مریض کی حالت سدھرنے کی بجائے بگڑنے لگتی ہے اور بعض اوقات مریض کی علامات مرض مستقل صورت اختیار کر جاتی ہیں اور بعض اوقات مریض کو صرف اس لئے جان سے ہاتھ دھونے پڑتے ہیں کہ اسے غلطی سے غلط دوا دی گئی یا دوا بڑی طاقت میں نامعقول حد تک دوہرائی گئی۔

ہومیوپیتھی کیا کچھ ہے اور کیا کچھ نہیں ہے

نمبر ۱:۔ ہومیوپیتھی کوئی نیا طریقہ علاج نہیں ہے بلکہ بقراط، گیلن، ہول سٹارک اور بہت سے دوسرے ادویہ کے ماہر اور استاد اس بالمثل قانون شفا کے اصول سے واقف تھے۔ لیکن آج سے ایک سو اسی (۱۸۰) سال قبل ڈاکٹر سیموئیل ہانیمن نے جو کہ ایک طبیب اور سائنس

دان تھے پہلی دفعہ سائنسی بنیادوں پر اس کی قدر و منزلت کو تسلیم کرایا اور اس کے استعمال کو رواج عام بخشا۔

نمبر ۲:۔ ہومیوپیتھی حقائق کی سب سے بلند اور مضبوط چٹان پر کھڑی ہے کیونکہ ایک سو پچاس سال سے زیادہ عرصہ کے دوران اس کی آزمائش ہر مکتبہ فکر سے تعلق رکھنے والے ذہین لوگوں پر کی گئی ہے اور اس کی آزمائش کے نتائج کو محفوظ کر لیا گیا ہے۔ جو کہ پہلے کی مانند آج بھی اس طرح کامران و شاد کام ہیں۔

نمبر ۳:۔ ہومیوپیتھی صاحب فراست لوگوں کی سمجھ اور فہم سے بالاتر کوئی الجھا ہوا مسئلہ نہیں ہے۔ اس کی بنیاد سیدھے سادے اور قابل فہم فطرت کے اس اصول پر ہے کہ خالص دوائی کی تھوڑی اور چھوٹی خوراکیں جو مریض کی علامات اور حالت سے مکمل مطابقت رکھتی ہوں فوراً مریض کو شفایابی سے ہمکنار کر دیں گی۔

نمبر ۴:۔ ہومیوپیتھی کی بنیاد مفروضات اور خود ساختہ تاویلات پر نہیں ہے۔ ہزاروں ادویات جو ہومیوپیتھ معالجین کے زیر استعمال ہیں ان میں سے ہر ایک دوائی کی آزمائش صحت مند انسانوں پر کی گئی۔ اس آزمائش کے دوران جو جو تبدیلیاں انسانی ڈھانچے، نظام بدنی اور افعال و احساسات میں وقوع پزیر ہوئیں ان کو عمیق مشاہدے کے ساتھ ضبط تحریر میں لے لیا گیا۔ یہ بات ذہن میں رہے کہ ان ادویہ کی آزمائش کتوں، بلیوں، گدھوں، گھوڑوں اور خنزیروں پر نہیں کی گئی بلکہ ان سینکڑوں باشعور اور ہوش مند رضاکار انسان مردوں، عورتوں اور بچوں پر کی گئی۔ جنہوں نے اپنے آپ کو ہر قسم کی آزمائشی اذیت اور صعوبت کو برداشت کرنے کے لئے وقف کر دیا تھا تاکہ بیماریوں کو شفا دینے میں مدد دے سکیں ان کی ان قربانیوں اور طریقہ آزمائش نے ہمیں ہماری ادویات کے متعلق اور ان شفا بخش قوتوں کے بارے میں پوری اور مکمل معلومات فراہم کر دی ہیں۔

نمبر ۵:۔ ہومیوپیتھی وقتی تسکین یا تکلیف اور درد کو دبا دینے میں یقین نہیں رکھتی یہ تکلیف کی تہہ تک پہنچتی ہے اور یہی وجہ ہے کہ ہر درد اور تکلیف پر قابو پا کر مکمل شفا بخشتی ہے جب کہ دوسری مسکن اور تسکین آور ادویہ وقتی اور عارضی سکون سے ہمکنار کرتی ہیں۔

نمبر۶:۔ ہومیوپیتھی نہ تو علامات کو دباتی ہے اور نہ ہی عارضی سکون و تسکین پر یقین رکھتی ہے بلکہ یہ علامات سے مماثل دوا کے ذریعے خرابی اور بیماری کی تہ تک پہنچ کر مریض کو بھلا چنگا کر دیتی ہے۔

نمبر۷:۔ ہومیوپیتھی انسانوں کے نظام بدنی میں خلل انداز نہیں ہوتی۔ اس کا اثر بڑا مہین و نفیس ہوتا ہے۔ اس کے طریقہ استعمال سے مریض کی قوت حیات نڈھال نہیں ہوتی اس لئے بحالی صحت کا عمل بہت جلد تہہ پا جاتا ہے۔ یہ مریض کو بیماری کے عفریت سے چھڑا کر صحت مادر کی آغوش میں بڑے ہی پیار سے پہنچا دیتی ہے اور اس کی محفوظ قوتِ حیات شفا اور بحالی صحت کے عمل کو بہت جلد پورا کر دیتی ہے۔

نمبر۸:۔ ہومیوپیتھی اتفاقی اکسیر و تاثیر کا دعویٰ نہیں کرتی لیکن ۱۹۵ سال سے زیادہ عرصہ کے دوران مہذب دنیا کے ہر حصے میں اس کے استعمال سے یہ بات پائے ثبوت کو پہنچ چکی ہے کہ اس کی شفا بخش قوت تمام معلوم بیماریوں کو زندگی کے کسی بھی مرحلے پر ٹھیک کرنے کی طاقت رکھتی ہے۔ یہ عورتوں، مردوں اور بچوں پر یکساں سرعت کے ساتھ اثر کرتی ہے۔ یہ سرجن کے نشتر کی جگہ تو نہیں لے سکتی البتہ اگر مہارت سے استعمال کی جائے تو اکثر آپریشن کی ضرورت نہیں پڑتی۔

باب نمبر ۲

طاقت کے استعمال کا مسئلہ

بارہا ہمارے مریض ہم سے دریافت کرتے ہیں کہ ڈاکٹر صاحب کیا آپ دوا بڑی طاقت میں استعمال کرتے ہیں؟ یا "کیا بڑی طاقت کی دوائی چھوٹی طاقت کی دوائی سے زیادہ تیز اثر نہیں رکھتی"؟ وہ لوگ جو ایسے سوالات کرنے کے عادی ہیں ان کی تشفی کے لئے میں درج ذیل پیرائے میں اس خیال کی وضاحت کرتا ہوں!۔

جب ہم تاریخ کے اوراق اٹھا کر دیکھتے ہیں تو ہمیں معلوم ہوتا ہے کہ ۱۸۰۰ء میں یورپ میں ہومیوپیتھ معالجین ادویات بالشل اصول پر مریض کی شفایابی کے لئے خام حالت میں ہی استعمال کرتے تھے وہ "آرسینک" اور "مرکری" کو بھی خام حالت میں ہی زیر استعمال لاتے تھے۔ ایسی ادویات کے استعمال کے بعد بہت جلد محسوس کیا جانے لگا کہ وہ مریض جنہیں ایسی خام ادویات دی گئیں تھیں انمیں ادویاتی علامات ظاہر ہو گئیں یا جدید زبان میں جسے دوا کا اثرِ ثانی یا ردِ عمل بھی کہا جاتا ہے، ظاہر ہونے لگا۔ مثلاً ایسے مریض جنہیں جلدی السر کے لئے مرکری دیا گیا وہ ورم اللسان کا شکار ہو گئے ادویات کے اس مہلک اثرِ ثانی کو کم کرنے کے لئے موجد ہومیوپیتھی ڈاکٹر سیموئیل ہانیمن نے ڈرگز کی خوراکوں کو کم سے کم کرنا شروع کر دیا۔ وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ جوں جوں خوراک میں ڈرگز کی قلیل سے قلیل مقدار مریض کو استعمال کرائی گئی توں توں دوائی کا اثر قوی اور طاقور ہوتا چلا گیا۔ اس تجربہ کے بعد وہ اس نتیجے پر پہنچے کہ ادویات کو طاقتوں میں استعمال کرانے سے ان کا اثر ثانی یا ردعمل کم ہو جاتا ہے اور وہ تاثیر میں بے پناہ قوت اور طاقت کی حامل ہو جاتی ہیں۔ اس طرح انہوں نے ادویات کی طاقتیں تیار کرنا شروع کیں۔

پوٹینسی کیا ہے؟

لغت میں پوٹینسی سے مراد کسی چیز کی وہ قوت ہے جو وہ اندرونی اور جسمانی اعتبار سے اپنے تائیں رکھتی ہے۔ پوٹینسی سے مراد کسی دوا کے اجزا کی میکانکی تقسیم در تقسیم نہیں ہے بلکہ اس سے مراد کوئی ایسا عنصر ہے جو پوٹینسی کی تیاری کے دوران شدید قوی اور سریع الاثر ہو جاتا ہے۔ پوٹینسی کی ہم ایک تعریف یہ بھی کر سکتے ہیں کہ اس سے مراد کسی دوا کی متحرک قوت اور خصوصیت ہے۔ یہ قوت ڈرگ کی ہر شکل میں پائی جاتی ہے۔ خواہ یہ ڈرگ کی خام شکل ہی کیوں نہ ہو جس سے ڈائنامائزیشن کے اصول کے ذریعے پوٹینسی کی تیاری کے دوران اسے حاصل کر لیا جاتا ہے یہ کسی دوا کی کیمیائی یا مادی خصوصیت نہیں ہے بلکہ اس سے مراد دوا کی وہ خصوصیت ہے جو غیر مادی انداز میں براہ راست قوت حیات پر اثر کرتی ہے۔

پوٹنٹائزیشن کیا ہے؟

پوٹنٹائیزیشن سے مراد کسی چیز کی چھپی ہوئی طاقت یا قوت کو ظاہر کرنا اور زیر استعمال لانا ہے۔ ہومیوپیتھی میں کسی خام دوا کو عمل تقلیل کے ذریعے جب اس حد تک تقسیم در تقسیم کے عمل کے ذریعے لطیف بنا دیا جاتا ہے کہ دوا کا مادی وجود ختم ہو کر توانائی اور طاقت میں بدل جاتا ہے۔ پھر ان طاقتوں کو ہومیوپیتھی اصول کے مطابق علامات کی مماثلت سے مریضوں کو استعمال کروایا جاتا ہے۔ یہ ادویات بے ضرر اثر آفریں اور کلی شفا دینے کی اہل ہوتی ہیں۔

پوٹنٹائزیشن سے حاصل ہونے والے فوائد

اس عمل سے درج ذیل فوائد حاصل ہوتے ہیں۔

نمبر ۱:۔ شدید اور مہلک زہر حتی کہ کالے پھندار سانپ کا زہر ہلاہل بھی اس عمل کی وجہ سے بے ضرر، تیر بہدف اکسیر بن جاتا ہے۔

نمبر ۲:۔ بعض اشیاء ادویاتی نکتہ نظر سے خام حالت میں اپنی ادویاتی تاثیر دینے میں مجہول ہوتی

ہیں۔ مثلاً بعض معدنیات جیسا کہ لکڑی کا کوئلہ اور لائیکوپوڈیم وغیرہ۔ لیکن پوٹنٹائزیشن کے عمل سے یہ نہ صرف ادویاتی تاثیر میں سریع الاثر ہوجاتی ہیں بلکہ مریضوں کو شفائے کلی دینے میں بھی بہت موثر ثابت ہوتی ہیں۔

نمبر ۳:۔ بہت سی دیگر ادویات جو اپنی قدرتی اور فطری حالت میں وہ ادویاتی خصوصیات ظاہر نہیں کر سکتیں جن کی کہ وہ اصلاً مالک اور حامل ہوتی ہیں۔ اس پوٹنٹائزیشن کے عمل سے ان کے دائرہ تاثیر میں بہت اضافہ ہوجاتا ہے۔

طاقتوں کی درجہ بندی

نچلی طاقت:۔ مدر ٹنکچر، ۳سی۔ ۶ ایکس۔ ۱۲ ایکس۔ ۳۰ ایکس۔ ۲۰۰ ایکس سے لے کر ۳۰ سی تک۔

درمیانی طاقت:۔ ۳۰ اور ۲۰۰

بڑی طاقت:۔ 1M۔ 10M۔ 50M۔ CM۔ MM

دوا کی طاقت کا انتخاب

پوٹینسی کے انتخاب کے بارے گفتگو کرنا اس کتاب کے موضوع سے ہٹ کر ہے لیکن اتنی بات ضرور لکھوں گا کہ ادویات کی طاقتوں کے سلسلہ کا موازنہ موسیقی کی سرگم سے کیا جاسکتا ہے۔ جیسے کہ ایک ماہر موسیقی کار اپنے آلہ موسیقی کے ایک تار کو ہی مختلف طریقوں سے بجا کر اور تحریک دے کر اس میں سے مختلف سر نکالتا ہے لیکن اگر وہ اپنے آلہ موسیقی میں موجود تمام آوازوں کو ملا کر جو کہ اس میں سے نکلنے کے لئے بے تاب ہیں سرگم تشکیل دے تو آوازوں کا یہ سنگم اور ملاپ بہت ہی حسین صوتیاتی آہنگ پیدا کرئے۔ درج بالا مثال سے یہ واضح کرنا مقصود ہے کہ روزانہ کی پریکٹس کے دوران تمام طاقتوں کو کیس کی نوعیت اور کیفیت کے مطابق استعمال کرنا چاہیئے۔ اگر یک طرفہ طور پر صرف بڑی طاقت یا چھوٹی طاقت کو ہی استعمال کیا جائے تو اس کے بالواسطہ دور رس اثرات مریض میں دیکھنے کو

ملیں گے پھر جسے بالآخر تکلیف کا سامنا کرنا پڑے گا۔

ایک عام غلط فہمی جو عامۃ الناس میں ہومیوپیتھی کے متعلق پائی جاتی ہے وہ بڑی طاقت کا استعمال ہے۔ عام طور پر یہ سمجھا جاتا ہے کہ بڑی طاقت کے استعمال سے نتائج بڑی سرعت کے ساتھ سامنے آتے ہیں جب کہ ایسا نہیں ہے۔ بد قسمتی سے یہ تاثر قاری کو ان مقامی اخبارات اور رسائل سے ملتا ہے جن تک ان کی رسائی ہوتی ہے۔ بعض ایسے شواہد بھی موجود ہیں جن سے یہ پتہ چلتا ہے کہ موت محض بڑی طاقت کے استعمال کرنے سے واقع ہوئی۔ ہمارے ایک عزم و ہمت کے پیکر راہنما ڈاکٹر کینٹ کہتے ہیں کہ "میں ایک ایسے کمرے میں کہ جس میں پاگل لوگ ہاتھوں میں تیز دھار والے چاقو لئے موجود ہوں بند ہونا پسند کروں گا اور مجھے کوئی خوف نہیں ہوگا لیکن بڑی طاقتیں استعمال کرنے والا معالج میرے لیے ان سے کہیں زیادہ خطرناک ثابت ہوگا" بڑی طاقتوں کے استعمال کے نقصان دہ اثرات کے بارے میں اس سے زیادہ اور کوئی کیا کہہ سکتا ہے۔

آخر میں میں یہ کہوں گا کہ پوٹینسی کے انتخاب کا انحصار انفرادی طور پر ہر مریض کے لئے ہونا چاہیئے۔ دو مریض خواہ ایک ہی مرض میں کیوں نہ مبتلا ہوں ان کے مرض کی نوعیت و شدت کے مطابق پوٹینسی کا استعمال مختلف ہوگا۔ اور بعض اوقات ایک ہی مریض کو دو مختلف مواقع پر مختلف طاقتیں استعمال کرائی جائیں گی اور کروائی جاتی ہیں۔

علاج کے دوران پرہیز

مختلف امراض میں مبتلا مریضوں کے لئے علاج کے دوران پرہیز مختلف طریقہ ہائے علاج اور نظام ادویہ میں مختلف ہوتی ہیں۔ پرہیز کرانے کا انحصار کسی معالج کے لئے مریض کی بیماری کو بنیادی طور پر سمجھنا ہوتا ہے۔

ایلوپیتھی میں پرہیزی غذا یا تو مرض کی روک تھام کے لئے دی جاتی ہے یا کسی دوا کے معاون کے طور پر۔ لیکن ہومیوپیتھی میں مریض پر غذا کی پابندیاں اس مرض کے مطابق لگائی جاتی ہیں جس میں کہ مریض مبتلا ہو۔ اگر کوئی مریض ذیابیطس میں مبتلا ہے اور اس کی دوائی "سیپیا" بنتی ہے تو سب سے پہلے ہم اسے دودھ استعمال کرنے سے روک دیں گے۔ کیونکہ "سیپیا" کے مریض میں دودھ استعمال کرنے سے علامات میں زیادتی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح "لائیکوپوڈیم" استعمال کرنے والے مریض کے لئے پیاز کا استعمال منع ہو گا۔ عملی طور پر مریض پر غذا کے استعمال کے متعلق پابندیاں لگانا ممکن نہیں۔ میں آپ کو یہ بتاتا ہوں کہ ایسا کیوں ہے۔ ایک ایسے آدمی کی مثال لیجئے جو گزشتہ چالیس سال سے کافی پینے کی عادت میں مبتلا ہے اور وہ ہومیوپیتھک علاج کروانا چاہتا ہے۔ لیکن معالج اسے کافی پینے سے روک دیتا ہے۔ درج بالا صورت حال میں ایسا شخص کافی چھوڑنے کی بجائے معالج کو چھوڑ دینا پسند کرے گا۔ میں یہاں آپ کو مسٹر اے۔ ایف کے کیس کا حوالہ دیتا ہوں جو میرے پاس آیا اور جسے گزشتہ کئی سالوں سے کندھے کے جوڑ میں گھٹنے کا درد تھا موزوں دوائی دینے کے بعد میں نے اسے ہدایت کی کہ آپ ہومیوپیتھک علاج کروا رہے ہیں۔ براہ کرم کافی پینا ترک کر دیں چودہ پندرہ روز بعد اس نے مجھے اطلاع دی کہ وہ قدرے بہتر ہے۔ میں نے ایک ماہ تک اس کا مزید علاج کیا علاج کے اختتام پر میں نے اسے کہا کہ اب وہ دوبارہ اپنا من پسند مشروب کافی پی سکتا ہے۔ اس نے مجھے جواب دیا کہ ڈاکٹر صاحب آپ کے علاج کے دوران میں تو مسلسل کافی

پیتا رہا ہوں۔

اس دن کے بعد میں نے کبھی اپنے مریضوں کو کافی پینے سے منع نہیں کیا۔ چھالیہ اور پان کا استعمال پورے ملک میں کثرت سے ہوتا ہے۔ پان کا صرف ایک ہی فائدہ ہے کہ اس میں کیلشیم اور وٹامن اے اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ البتہ اس کے کچھ نقصانات بھی ہیں جب پان میں تمباکو اور کیمام ملا کر استعمال کیا جاتا ہے تو اس سے معدہ خراب ہو جاتا ہے اور دوسرا یہ کہ یہ ایک عادت بن جاتی ہے۔ جب پان میں زیادہ تمباکو ملا کر کھایا جائے تو اس سے منہ کا کینسر بھی ہو جاتا ہے۔ مزید یہ کہ پان کی سرخ کف یا تھوک غیر صحت مندانہ ماحول پیدا کرتی ہے۔ اور کھانے والے سے کراہت بھی محسوس ہوتی ہے۔ میرا یہ روزانہ کی پریکٹس کا مشاہدہ ہے کہ بہت سے مریض خاص طور پر نوجوان نسل سے تعلق رکھنے والے پان کھانے کے نقصانات کے متعلق ہزار دلائل کے باوجود اسے ترک کرنے کو تیار نہیں ہوتے۔ پھر میں نے یہ فیصلہ کیا کہ ہومیوپیتھک پلز کو براہ راست پان کے ساتھ زبان پر رکھ کر مریض کو استعمال کروایا جائے۔ نتائج حیران کن حد تک اچھے، مثبت اور حوصلہ افزا تھے۔ اب میں کسی بھی مریض کو اس کی عادت چھوڑنے پر اصرار نہیں کرتا۔ اب صرف یہ کہہ دیتا ہوں کہ دوائی کھانے سے پہلے سادہ پانی سے منہ اچھی طرح صاف کر لینا۔ جہاں تک لہسن اور پیاز کا تعلق ہے تو انہیں اعتدال میں ہی استعمال کرنا چاہیئے۔

باب نمبر ۴

ڈاکٹر صاحب مجھے کیا کھانا چاہیئے

صحت کا بڑی حد تک انحصار غذا پر ہوتا ہے اور غذا کا خوراک پر۔ دراصل صحت کی بحالی اور حصول میں خوراک ایک اہم اور بنیادی عنصر کی حیثیت رکھتی ہے۔

کیا ہم روزانہ استعمال میں آنے والی خوراک کے متعلق سوچتے اور توجہ دیتے ہیں۔ ہماری خوراک اور کھانے پینے کی عادات و اطوار زندگی میں ہمارے اظہار شخصیت اور چہرے کے تاثرات کے اظہار میں بہت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ صحت کی بنیاد ادویات نہیں بلکہ خوراک ہے۔ غذا ہماری جسمانی، ذہنی اور اخلاقی نشوونما اور بحالی کے لئے بنیاد فراہم کرتی ہے۔ کوئی ایسی چیز جسے انسانی خوراک کے لئے استعمال کیا جائے ضروری ہے کہ اس میں ایسے مادی اجزاء پائے جاتے ہوں جو جسمانی بافتوں کی تعمیر و ترقی اور مختلف افعال کے سرزد ہونے میں معاون ہوں اور ایسا کرنے میں وہ جسم کو کوئی نقصان نہ پہنچائے اور اس کی سرگرمیوں میں مخل نہ ہو۔ قدرتی خوراک جس کا انتخاب سوچ سمجھ کر موزوں اور سائنسی طور پر کیا گیا ہو اپنے اندر ادویاتی خصوصیت بھی رکھتی ہے اور اپنے نمکین اجزاء کے باعث نامیاتی طور پر دینے سے کسی بھی بیماری کو شفا بخشنے کی اہلیت رکھتی ہے۔ خوراک کے یہ نامیاتی معدنی اجزاء جسمانی بافتوں کو سڑنے اور غیر منظم ہونے سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ حیات بخش معدنیات، نمکیات اور حیاتین صحت کے لئے زندگی کی بنیاد فراہم کرتے ہیں۔ بیماری سے محفوظ رکھنے اور قبل از وقت بوڑھا ہونے سے بچاتے ہیں۔

گردے کی پتھری میں غذا کا استعمال

جیسا کہ میں نے پہلے بھی ذکر کیا ہے اور اپنے معالجاتی تجربہ کے دوران دیکھا ہے کہ غذا گردے کی پتھری کی ساخت میں ایک اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اور اگر غذا کے استعمال میں

احتیاط برتی جائے تو ہومیوپیتھک ادویات کا اثر قوی اور سریع ہو جاتا ہے۔ گردے کی پتھری کی تکلیف میں غذا کے استعمال کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ کسی بھی انسان میں اس مائع کی مقدار کو غذا کے استعمال سے بڑھا دیا جائے جو وہ اپنے اندر رکھتا ہے۔ تاکہ پیشاب زیادہ بنے اور اس طرح گردہ صاف ہو سکے اور دوسرے نمبر پر یہ کہ ان چیزوں کے استعمال کو کم کیا جائے جو پتھری کے بننے میں معاون ومددگار ہوں۔

مائعات کا استعمال

پیشاب میں پتھری آنے کے علاج کے دوران یہ ایک بنیادی سا اصول ہے کہ رقیق مائعات مثلاً پانی، گری کا پانی، بارلے واٹر اور دودھ وغیرہ اس حد تک استعمال کرنے چاہئیں کہ دو ہزار ملی لیٹر پیشاب ایک دن میں خارج ہو سکے۔ رقیق مائعات کے پینے سے پیشاب پتلا ہو جاتا ہے اور پتھری کے بننے کو روکتا ہے۔ ایک دن میں اتنا پانی ضرور پینا چاہیئے جتنا کہ پیا جا سکے۔

خوراک اور غذا

پیشاب کے راستہ میں بننے اور رکاوٹ ڈالنے والی پتھریوں کا اگر کیمیاوی تجزیہ کیا جائے تو اس میں درجہ ذیل اجزا پائے جاتے ہیں۔

(۱) کیلشیم (۲) آگزلیٹ (۳) فاسفیٹس (۴) یورک ایسڈ

چونکہ درج بالا اجزا پتھری میں پائے جاتے ہیں۔ اس لئے ایسی غذا استعمال کرنی چاہیئے جس میں یہ اجزا شامل نہ ہوں۔ ایک ایسا مریض جس کی پتھری میں کیلشیم۔ آگزلیٹ پایا جاتا ہو اسے ایسی غذا استعمال نہیں کرنی چاہیئے جس میں کیلشیم اور آگزلیٹ پائے جاتے ہوں۔

پتھری کی اقسام

نمبر ۱:- کیلشیم والی پتھریاں

گردے سے جب ایسی پتھریاں برآمد ہوں جن میں کیلشیم موجود ہو تو اصولی طور پر ایسی خوراک استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ جس میں کیلشیم پایا جائے۔ درج ذیل اشیاء میں کیلشیم بکثرت پایا جاتا ہے۔ لہٰذا ان کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ مٹر، پھول گوبھی، انڈے کی زردی، انجیر (figs) دودھ اور دودھ سے تیار شدہ چیزیں، ٹماٹر اور پنیر وغیرہ۔

نمبر ۲:- آگزلیٹ والی پتھریاں

اگر پتھریوں میں آگزلیٹ شامل ہو تو آگزلیٹ کی آمیزش والی خوراک استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ ذیل میں ایک چارٹ دیا جاتا ہے جس میں بعض ایسی مثالی اشیاء درج ہیں جن میں آگزلیٹ بکثرت پایا جاتا ہے ان اشیاء میں سے خانہ الف والی اشیاء سے مکمل طور پر پرہیز کرنی چاہیئے، خانہ "ب" میں سے بعض اوقات استعمال کر لینی چاہئیں۔ لیکن خانہ "ج" والی اشیاء کے استعمال پر کوئی پابندی نہیں ہے۔

الف	ب	ج
چنے	گندم کا آٹا	گندم کا معدہ
سبز مرچ	بینگن	بند گوبھی
جیمبو فروٹ	پھول گوبھی	تربوز
ٹماٹر	آلو	سنگترے
رسٹا بری	پکا ہوا آم	پیاز، سیب
شریفہ	چقندر	کیلا، انگور
سیتا پھل	کھیرا	ناشپاتی

نمبر ۳:- یورک ایسڈ والی پتھریاں

اگر یورک ایسڈ کی زیادتی والی پتھریاں ہوں تو ایسی خوراک کے استعمال سے اجتناب برتنا چاہیئے جو یورک ایسڈ کی افزائش کا سبب بنے یورک ایسڈ پیدا کرنے والی خوراک درج ذیل ہے۔

(۱) مچھلی (۲) سامن مچھلی (۳) سارڈین مچھلی (۴) گردے جگر یا گوشت کی یخنی وغیرہ (۵) یخنی (۶) لبلبہ یا گلے کے غدود وغیرہ

گھریلو نسخہ

نمبر ۱:- پتھری کو نکالنے کے لئے پیشاب کا زیادہ آنا اور خارج ہونا معاون ہوتا ہے۔ اگر درج ذیل طریقہ پر پان کے پتوں کا جوس نکال کر استعمال کیا جائے تو بہت پیشاب آور ثابت ہوتا ہے۔

پان کے پتوں کا رس نکال کر پتلے دودھ میں ملا کے چینی ڈال کر تھوڑا سا شیریں کر لیا جائے تو یہ ایک بہترین اور لذیذ مشروب بن جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے پیشاب بکثرت خارج ہوتا ہے۔ یہ بہت پیشاب آور ہے۔

نمبر ۲:- اگر انجیر کے پھل کا رس نکال کر استعمال کیا جائے تو اس سے بھی پتھریاں حل ہو کر خارج ہو جاتی ہیں۔ انجیر کے پھل کو پانی میں ابال کر جوش دے کر عرق نکال لینا چاہیئے۔ اس جوشاندہ کو ایک یا دو اونس تک دن میں دو دفعہ استعمال کرنا مفید ہوتا ہے۔

یرقان

یہ ہندوستان اور پاکستان میں پائی جانے والی عام بیماری ہے۔ یہ بیماری صفرا کی زیادتی کے باعث پیدا ہوتی ہے۔ اس میں جلد اور بلغمی جھلیوں کا رنگ صفرا کی زیادتی کے باعث زرد ہو جاتا ہے۔ یرقان کے اسباب مختلف ہوتے ہیں جو درج ذیل ہو سکتے ہیں۔

نمبر ۱:- جب خون کے سرخ ذرات کی بہت زیادہ کمی واقع ہو جائے۔

نمبر ۲:- صفرا کی نالیوں کے بند ہو جانے اور صفرا کا خون میں جذب ہو جانے کی وجہ سے بھی یرقان ہو جاتا ہے۔ یا جب کبھی صفرا کی نالی میں صفراوی پتھری پھنس جائے تو بھی یرقان ہو جاتا ہے۔ جس میں مریض کو بہت تکلیف ہوتی ہے۔ ایسے یرقان کے لئے عموماً سرجری کرنا پڑتی ہے۔

نمبر ۳:- وائرس کے عارضہ کے باعث امراض جگر یا نشہ آور ادویات اور اشیاء کے استعمال سے بھی یرقان ہو جاتا ہے۔

سوزش جگر اور یرقان میں پرہیز

ادویات کو سمجھنے میں بدلتے ہوئے خیالات کے ساتھ ساتھ پرہیز اختیار کرنے کے متعلق بھی رویئے کافی حد تک تبدیل ہو گئے ہیں۔ فی زمانہ متعدی ورم جگر کا علاج پرہیزی غذا کے ساتھ کرنے کا عمل بھی بہت سے انقلابات سے دوچار ہوا ہے۔ اب عمیق مطالعے نے یہ بات ثابت کر دی ہے کہ وہ مریض جنہیں بیماری کے دوران ایسی غذا دی گئی جس سے انہیں تین ہزار کلوریز اور ۱۵۰ گرام پروٹین دستیاب ہوئی وہ ان مریضوں کی نسبت بہت جلد ٹھیک ہو گئے جنہیں ایسی خوراک اور غذا میسر نہیں آتی تھی۔ آؤ اس بات کو سامنے رکھتے ہوئے اس امر کا جائزہ لیں کہ غذا اور خوراک کے مختلف عناصر یرقان کی بیماری کے دوران کون سا کردار ادا کرتے ہیں۔

کلوریز

معمولی یرقان میں تقریباً تین ہزار کلوریز کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ شدید اور درمیانہ درجہ کے یرقان میں سولہ سو سے لیکر دو ہزار کلوریز تک کی ضرورت پڑتی ہے۔

پروٹین

اب یہ بات شک و شبہ سے بالاثابت ہو چکی ہے کہ یرقان کے دوران پروٹین کی ایک اچھی خاصی مقدار کی ضرورت پڑتی ہے۔ کیونکہ پروٹین کے استعمال سے جگر کے تباہ شدہ خلیے بہت جلد صحت یاب ہو کر بحالی صحت کے عمل میں معاون ہوتے ہیں۔ جانوروں پر تجربات سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے کہ پروٹین کی کمی درج ذیل طریقہ سے جگر کو خراب کرتی اور نقصان پہنچاتی ہے۔

نمبر ۱:۔ چربی کی تبدیلیاں

جگر کے خلیات میں چربی کی بہتات کے سبب جگر اپنا فعل اچھی طرح سرانجام نہیں دے سکتا۔

نمبر ۲:۔ جگر کا گل سڑ جانا

جگر کی بیماری کے اس عمل میں جگر کے خلیات مردہ ہو جاتے ہیں۔

نمبر ۳:۔ جگر کا بھس

ریشہ دار بافتوں کی خلاف معمول افزائش میں یرقان کے دوران روزانہ پروٹین کے استعمال کی جتنی ضرورت پڑسکتی ہے وہ درج ذیل ہے۔

(i) معمولی یرقان میں تقریباً پچاس (۵۰) سے اسی (۸۰) گرام روزانہ

(ii) شدید یرقان میں غالباً چالیس (۴۰) گرام روزانہ پروٹین کے استعمال کی ضرورت پڑتی ہے۔

البتہ جب یرقان کی شدت میں اضافہ ہو رہا ہو اور یہ بڑھتا ہوا یرقان جگر کے فعل کو

بھول کر دے تو پروٹین والی تمام غذا اور خوراک کا استعمال بند کر دینا چاہیئے اور صرف نشاستہ دار اشیاء کا زیادہ استعمال کرنا چاہیئے۔

روغنیات

ایسے مریض جو یرقان کا شکار ہوں انہیں تمام روغنیات مثلاً تیل۔ گھی اور چربی والی اشیاء خوراک کے طور پر استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ ہماری معمول کی زندگی میں یہ ایک بڑا غلط تاثر پایا جاتا ہے اور پرانی روایات کی پیروی کے سبب اس نے ہمارے ذہنوں میں ایک مستقل حیثیت اختیار کر لی ہے حالانکہ طبی نکتہ نظر سے اس بات کی کوئی بھی شہادت نہیں ملتی کہ جب پروٹین معمول کی مقدار کے مطابق استعمال کی جائے تو چربی کا اوسطاً استعمال کسی بھی طریقہ سے نقصان دہ ہو سکتا ہے روغنیات کا استعمال کلوریز میں اضافہ کا باعث بنتا ہے اور دوسرے نمبر پر خوراک لذیز بناتا ہے ایک ایسا مریض جو پہلے ہی عدم اشتہا کا شکار ہے وہ روغنیات پر پابندی کے باعث غذا کو مزید بدمزہ محسوس کرتے ہوئے کچھ بھی کھا پی نہیں سکے گا۔

معمولی سے لے کر درمیانہ درجہ کے یرقان میں ۵۰ سے لیکر ۶۰ گرام تک روغنیات روزنہ استعمال کی جا سکتی ہیں۔ شدید یرقان میں تقریباً ۳۰ گرام تک روزانہ کی اجازت ہے۔

نشاستہ دار اشیاء

یرقان میں نشاستہ دار اشیاء کا استعمال بہت ضروری ہوتا ہے کیونکہ یہ کلوریز مہیا کرتی ہیں اور پروٹین کی مقدار کو کم ہونے اور ختم ہونے سے بچاتی ہیں۔

وٹامنز یا حیاتین

یہ موضوع ناتجربہ کار اور غیر فنی لوگوں کے درمیان بڑی غلط فہمیوں کا سبب بنا ہوا

ہے اور بعض معالج حضرات بھی اسے غلط استعمال کر رہے ہیں۔ کیونکہ یہ بین الاقوامی کمپنیوں کے لئے سونے کی چڑیا ثابت ہوئی ہے۔ اور اس ایسے کی اصل وجہ یہ ہے کہ معالج حضرات ایک مایوس مریض کو ایک گولی دے کر یا ایک انجکشن لگا کر اس میں تحریک پیدا کر کے ہاتھوں پر سرسوں جما کر دکھا دیتے ہیں۔ اصل میں یہ جادو گری نہ تو گولی کی وجہ سے ہے اور نہ ہی انجکشن کے سبب بلکہ وٹامن کی وجہ سے ہے۔ بد قسمتی سے ایسا بار بار کر کے ہم نے اپنے آپ کو دھوکا دیا ہوا ہے اور ہماری آنکھوں پر پٹی بندھی ہوئی ہے۔ اور ہم آنکھیں بند کئے ہوئے انسانی زندگیوں سے کھیل رہے ہیں۔ کیونکہ معالجاتی نکتہ نظر سے ہمارے اندر اعتماد کا فقدان ہے اور اس کا بہترین مظاہرہ اس وقت دیکھنے میں آتا ہے جب مریض خود ڈاکٹر سے کہتا ہے کہ "ڈاکٹر صاحب مجھے وٹامن کا ایک انجکشن لگا دیجئے" معالجہ کی کمزوری کے باعث مریض خود ساختہ قفس میں مقید ہیں اور ایک عام معالج کے بس کا روگ نہیں ہے کہ وہ ایسے مریض کو وہاں سے باہر لا سکے۔ اس کے لئے ماہر ہومیوپیتھ معالج کی ضرورت ہوتی ہے۔

عام ورم جگر میں وٹامن کی ضرورت نہیں پڑتی مگر جگر کی بعض مزمن امراض میں جب کہ حیاتین کا استحالی عمل بہت متاثر ہوا ہو وٹامن دینے اور استعمال کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔

یرقان میں مکمل آرام

جہاں تک جگر کی امراض میں مکمل آرام کا تعلق ہے تو اب مشاہدے سے یہ معلوم ہوا ہے کہ ایسے مریض جو بیماری کے دوران چلتے پھرتے رہے وہ بھی اتنی ہی جلدی صحت یاب ہو گئے جتنی جلدی کہ مکمل آرام کرنے والے مریض ٹھیک ہوئے۔ اس لئے عام یرقان سے لے کر درمیانہ درجہ کے یرقان میں مبتلا مریضوں کو چاہیئے کہ وہ غسل خانہ تک خود جائیں شام کے وقت برآمدہ میں کرسی پر تھوڑی دیر کے لئے بیٹھا کریں البتہ زیادہ چلنے

پھرنے اور بھاری کام کاج کرنے سے کلی طور پر پرہیز کرنی چاہیئے یرقان کے عارضہ کے دوران غذا کا انتخاب اور استعمال بہت اہمیت رکھتا ہے اس لئے ذیل میں ایسی اشیاء کا اندراج کیا جاتا ہے جنہیں یرقان کے دوران استعمال کرنا چاہیئے۔ معمولی اور درمیانہ درجہ کے یرقان میں درج ذیل غذا استعمال کی جا سکتی ہے۔

یرقان میں غذا کا استعمال

گندم کی چپاتی، چاول، جوار، باجرہ، دالیں اور پھلیاں، مچھلی اور مرغ کا گوشت، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء، پتلی یخنی سبزیات کا سلاد، پکی ہوئی سبزیاں، آلو، کھانا پکانے کے لئے روغنیات دن میں صرف دو چمچ، چینی، شہد، پھل جتنا جی چاہے۔ خشک فروٹ اور مصالحہ اور مصالحہ دار اشیاء استعمال نہیں کرنی چاہیئے پانی حسب خواہش پیا جا سکتا ہے۔

فہرست طعام

ملی جلی غذا، اندازاً

پروٹین ۷۸ گرام

روغنیات ۵۹ گرام

نشاستہ دار اشیا ۳۱۳ گرام

کلوریز ۲۱۰۰

سبزی خوروں کی غذا، اندازاً

پروٹین ۶۰ گرام

روغنیات ۵۰ گرام

نشاستہ دار اشیاء ۳۴۸ گرام

کلوریز ۲۱۵۰

ناشتہ

دلیا ایک کپ، بالائی نکلا دودھ نصف کپ، جنگری چائے والے دو چمچ، آدھ ابلے ہوئے انڈے ۲ عدد، ٹوسٹ ۱ عدد، مکھن چائے والا چمچ ۱ عدد تازہ انجیر ۴ عدد، سنگترہ ۱ عدد چائے یا کافی

چاول ایک کپ، بالائی نکلا دودھ ایک کپ، چینی یا شہد کھانے والا ایک چمچ، ٹوسٹ ۲ عدد، مکھن ۲ چائے والے چمچ، جام ۱ عدد چائے والا چمچ۔ سیب ۱ عدد۔ چائے یا کافی۔

قبل از دوپہر

پھل یا گنے کا رس ایک کپ — پھل یا گنے کا رس ایک کپ

دوپہر کا کھانا

بھنا ہوا گوشت، ابلے ہوئے انڈے، ملا جلا سلاد، پکی ہوئی پالک، بریڈ ۱ عدد یا چپاتیاں ۲ عدد، پھل ۱ عدد

دہی ایک کپ، دال ایک کپ، چاول ۲ عدد کھانے والے چمچ، پکی ہوئی سبزی نصف کپ، چپاتیاں ۴ عدد، مکھن ۲ عدد چائے والے چمچ پھل ۱ عدد

عصر کے وقت

چائے، بسکٹ ۴ عدد

بسکٹ ۴ سے ۶ عدد

رات کا کھانا

ملا جلا گوشت ۳ عدد کھانے والے چمچ پکے ہوئے آلو
ابلی ہوئی پھلیاں
بریڈ ۲ عدد یا ۴ عدد چپاتیاں
رائس پڈنگ ایک کپ

مکھن والا دودھ ایک کپ
ابلے ہوئے آلو
پکی ہوئی پھول گوبھی، کھا کرا ۱۴ عدد
ساتھ مکھن ۲ عدد کھانے والے چمچ، انگور

رات کو سونے اور آرام کرنے سے پہلے

رات کو سونے سے پہلے کوئی ثقیل چیز استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ صرف سوتے وقت تھوڑی دیر قبل بالائی نکلا دودھ ایک کپ پی لینا چاہیئے۔

ذیل میں غذا اور خوراک کے مفید نسخوں کی تفصیل دی جاتی ہے جنہیں استعمال کیا جا

سکتا ہے۔ جو بہت مفید ہیں۔

نمبر ۱:۔ بند گوبھی کا دلیے والا شوربا
دو حصے برابر ہیں ۱۰۰ کلوریز کے

اجزائے ترکیبی

ایک عدد چھوٹی بند گوبھی، ایک عدد کھیرا کترا ہوا، سبز پھلیاں ۵۰ گرام، دلیا ایک کھانے والا چمچ، نمک اور سیاہ مرچ حسب ذائقہ۔

بنانے کا طریقہ (تیاری)

تمام اجزاء کو ۴ سے ۶ کپ ابلتے ہوئے گرم پانی میں بھگو دیں اور اوپر سے اچھی طرح بند کر دیں۔ تیار ہونے تک پکنے دیں ایک سے لے کر دو کھانے والے چمچ تک استعمال کریں۔

نمبر ۲:۔ ٹماٹر کا شوربا
چار حصے برابر ہیں ۵۲۵ کلوریز کے

اجزائے ترکیبی

تمام سبز پھلیوں کا کھانے والا ایک ایک چمچ، کاٹے ہوئے پیاز، کدو کش کیا ہوا چقندر، بند گوبھی کے ٹکڑے اور کتری ہوئی فرنچ پھلیاں نصف کلو گرام، گودا کئے ہوئے ٹماٹر نصف کپ میکرونی ایک کھانے والا چمچ دلیا یا بیسن نصف کپ، دودھ ۱۰۰ گرام، پنیر، کباب چینی، نمک اور سیاہ مرچ حسب ذائقہ۔

تیاری

سبزیات، کوٹے اور گودا کئے ہوئے ٹماٹر، نمک اور سیاہ مرچ ۴ سے ۶ کپ پانی میں اچھی طرح زرم ہونے تک پکائیں۔ پھر میکرونی ڈال کر دھیمی آنچ پر یہاں تک پکائیں اور ابالیں کہ میکرونی زرم پڑجائے۔ دودھ اور دلیا ملا کر اس شوربا میں ڈال دیں۔ پنیر اور کباب چینی اوپر ڈال کر استعمال کریں۔

نمبر ۳:۔ بند گوبھی کے بھرے ہوئے پتے

چار حصے برابر ہیں ۵۰۰ کلوریز کے

اجزائے ترکیبی

بند گوبھی ایک عدد، دال چنا نصف کپ، دال مونگ نصف کھانے والا چمچ، دھنا جیرا پوڈر، نمک ذائقہ کے مطابق، چٹکی بھر سرخ مرچ کا سفوف، کاٹے ہوئے پیاز اور ٹماٹر، تازہ دھنیا کے کاٹے ہوئے پتے۔

تیاری

بند گوبھی سے جتنے پتے ممکن ہوسکے کاٹ لیں، مرکزی حصے کو کتر لیں۔ بند گوبھی کے پتوں کو پانچ منٹ تک گرم پانی میں رکھیں۔ پھر باہر نکال کر انہیں نچوڑ لیں۔ دال چنا کو بند گوبھی کے پانی میں زرم ہونے تک پکنے دیں۔ بعد ازاں بند گوبھی کے مرکزی کاٹے ہوئے حصے میں باقی ماندہ اجزا ملا دیں تاکہ مصالحہ تیار ہوجائے۔ پھر ہر ایک بند گوبھی کے پتے میں تقریباً ایک کھانے والا چمچ مصالحہ ڈال کر بھر دیں۔ نصف گھنٹہ تک بھاپ دے کر پکائیں۔ تیار ہونے پر دہی، چاول اور چپاتی کے ساتھ استعمال کریں۔

دالوں کی یخنی

چار حصے برابر ہیں ۵۰۰ کلوریز کے

اجزائے ترکیبی

دال مسور ایک کپ، دال چنا نصف کپ، پیاز ایک عدد، ٹماٹر ایک عدد، گاجر نصف عدد، آلو ایک عدد، سرخ مرچ ایک عدد، نمک بقدرِ ذائقہ، پودینہ کے چند کاٹے ہوئے پتے۔

تیاری

تمام دالوں کو ۴ سے ۶ کپ پانی میں نصف گھنٹہ تک بھگودیں۔ اسی پانی میں پودینہ کے پتوں کے سوا تمام اجزاء کو نرم ہونے تک پکائیں۔ تمام اجزا کو چھان کر الگ کرلیں اور کاٹے ہوئے پودینہ کے پتے ڈال کر استعمال کریں۔

تہذیب جدید اور دورِ حاضر کی بیماری

قبض

دورِ حاضر میں تہذیب جدید کے باعث لوگ تن آسان اور سہل المزاج ہو گئے ہیں اور انہوں نے ورزش کرنے کی عادت کو ترک کر دیا ہے۔ ان کی زندگی کا زیادہ تر انحصار جدید ذرائع اور مشینوں پر ہے جس کے باعث نظام جسمانی کے مختلف اعضا میں بہت سے نقائص پیدا ہو گئے ہیں۔ اس ضمن میں قبض اس دور میں پیدا ہونے والا سب سے اہم مرض ہے۔ اس مرض کے باعث پاخانہ نامکمل، ناکافی اور سخت خارج ہوتا ہے۔

معمول کے مطابق پاخانہ کی عادت

پوری دنیا میں یہ بات تہہ شدہ ہے کہ ایک عام صحت مند آدمی دن میں ایک سے دو

مرتبہ رفع حاجت کی ضرورت محسوس کرتا ہے اور ان پڑھ اور جاہل لوگ اسے ہی اچھی صحت اور توانا رہنے کا معیار تصور کرتے ہیں۔ رفع حاجت کے متعلق اس قسم کے خیالات ہر جگہ مختلف ہیں مثلاً ہندوستان میں ایک عام آدمی دن میں ایک بار رفع حاجت اور پاخانہ کے اخراج سے مطمئن نہیں ہوتا۔ جب کہ یورپ میں ہفتہ میں تین بار رفع حاجت کو بہترین صحت کا معیار سمجھا جاتا ہے۔ بہرحال لوگوں کی ایک بڑی تعداد پاخانہ کی تعداد اور فعل کے متعلق غلط خیال کا شکار ہے۔ اور اکثر و بیشتر اس خیال کا اظہار بھی کرتے رہتے ہیں۔

قدرت نے ہر چیز کو خودکار میکانکی نظام کے تحت بنایا ہوا ہے۔ جب خوراک ایک بار معدے میں چلی جائے تو ہمیں اس کے انجذاب اور اکٹھا رہنے کے متعلق پریشان نہیں ہونا چاہیئے۔ اسی طرح ہمیں باقی ماندہ غیر جذب شدہ خوراک کے اخراج کے بارے میں بھی پریشان نہیں ہونا چاہیئے۔ انتڑیوں کے فعل کا عام طور پر تعلق جسمانی سرگرمیوں اور حرکات و سکنات اور غذا کے ہضم ہونے سے ہوتا ہے اس لیے ہم انتڑیوں کو صبح سویرے پاخانہ سے خالی کرنے کی عادت ڈالتے ہیں کیونکہ جب کوئی شخص صبح سویرے چلتا پھرتا ہے تو اس سے انتڑیوں کے مواد کو خارج کرنے والی حرکت پیدا ہوتی ہے۔ اسی طرح معدے میں غذا کا داخلہ انتڑیوں کی حرکت پزیری کو متاثر کرتا ہے۔ غذا کھانے سے ایک اضطراری عمل شروع ہو جاتا ہے۔ جسے انتڑیوں کا اضطراری عمل کہتے ہیں۔ جب معدے کو بھرا جاتا ہے تو انتڑیوں کے خالی ہونے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اس لئے ایسے اعصابی اشخاص جنھوں نے شعوری طور پر اپنے اس اضطراری عمل پر قابو پا لیا ہوتا ہے جتنی دیر تک وہ ایک یا دو کپ چائے نہ پی لیں ان کی تشفی نہیں ہوتی۔ کیونکہ ان کی انتڑیوں کی معمول کی خواہش پوری نہیں ہوئی ہوتی۔

ایک عام آدمی کے نکتہ نظر سے قبض صحت کے معاملہ میں ایک بہت بڑا مسلہ ہے کیونکہ خراب صحت کی بہت سی علامات اس ایک بیماری سے منسوب ہیں۔ قبض سے منسوب ان بڑی امراض میں اضطراب، خرابی صحت کا احساس اور بعض حالات میں خلل اعصاب کی شکایات ہیں۔ ایسے لوگوں کے دن اجیرن اور راتیں بے خوابی کا شکار ہو جاتی

ہیں۔ میں یہاں یہ بات واضح کر دینا چاہتا ہوں کہ قدرت نے بڑی آنت کا نیچے والا حصہ ہضم شدہ غذا کے خارج ہونے سے پہلے اکٹھا ہونے کے لئے بنایا ہوا ہے۔ اس لئے یہ خرابی صحت کا باعث نہیں بن سکتا۔ وہ آدمی صحت کے معاملہ میں بڑا خوش قسمت ہے جو اپنی انتڑیوں کو بغیر کسی خلل اور مدافعت کے قدرتی اور فطری طور پر کام کرنے دیتا ہے۔

جلاب

بمبئے ہسپتال کے انتڑیوں اور معدے کے ماہر ڈاکٹر ایف۔ بی اینٹیا لکھتے ہیں "وقفے وقفے سے کیسٹر ائیل پینے کی عادت نے بد قسمتی سے بہت سے قبض کے مریضوں کو آج تک ہلاک کر دیا ہے۔ آج تک ایک بھی قبض کا مریض جلاب دینے اور لینے سے ٹھیک نہیں ہو سکا ہے۔ یہ وہ لوگ ہیں جن میں ناکافی خالی پن کا غلط احساس پایا جاتا ہے۔ جلاب لینے کے بعد نتیجتاً جسم میں معائعات اور برقیوں کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ انتڑیوں سے پانی کم ہو جاتا ہے۔ اس لئے دوبارہ قبض ہو جاتی ہے۔ جو کہ پہلے کی نسبت شدید اور زیادہ ہوتی ہے۔ اس لئے روزانہ جلاب لینے کی عادت تباہ کن اور ہلاکت خیز ہے۔ کیونکہ جوں جوں قبض کے بعد جلاب لینے کی ضرورت پڑے گی جلاب کی گولیوں کی تعداد بھی بڑھتی جائے گی اور ایک وقت ایسا آئے گا کہ مریض صرف ایک جلاب لینے کے لئے مگنیشیا ملک کی بارہ سے سولہ گولیاں تک استعمال کرنے پر مجبور ہو گا۔

قبض کے دوران پرہیز

ایسی قبض جو پیچیدہ نہ ہو اور جس کا سبب کوئی اور دوسرا مرض نہ ہو۔ اس میں غذا ہمیشہ ایسی استعمال کرنی چاہیئے جو موٹے اور نشاستہ دار اجزاء پر مشتمل ہو جیسے کہ پکی ہوئی سبزیاں، پھل اور موٹا پسا ہوا آٹا، تمام خشک فروٹ، مثلاً انجیر، خشک آلو بخارا، کشمش، خوبانی اور آلوچہ وغیرہ دافع قبض ہیں۔ اسی طرح تمام تازہ فروٹ خاص طور پر انگور قبض کے لئے انتہائی مفید ہے۔

مزمن اسہال

مزمن اسہال کے اسباب مختلف ہوتے ہیں اور ان کی تشخیص بھی مختلف ہوتی ہے۔ بغیر تشخیص کے کسی بھی اسہال کے کیس کا علاج نہیں کرنا چاہیئے۔ یہ ایک اصولی سی بات ہے اور اس پر مزید زور دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ بات عام سننے میں آتی ہے کہ ایسے مریض جو مقعد کے کینسر میں مبتلا تھے ان کا غلط طور پر علاج پیچش کا مریض سمجھ کر کیا جاتا رہا کیونکہ ان کی مقعد کا کبھی بھی معائینہ نہیں کیا گیا تھا۔

علاج

اسہال کے کسی بھی کیس کا علاج کرنے سے پہلے تشخیص ضرور کر لینی چاہیئے۔ مزمن اسہال میں مبتلا بہت سے مریض کوئی بھی چیز کھانے سے ڈرتے ہیں یا ان کی بھوک ختم ہو چکی ہوتی ہے۔ غالباً ان کی کلوریز، برق پاشیدوں اور حیاتین کی ضرورت بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ مرض کے ساتھ ساتھ ان کا عمل استحالہ (CATABOLISON) بھی بڑھ چکی ہوتی ہے۔ ایسے مریضوں کو غذا کے استعمال کے متعلق ہدایت دیتے ہوئے بہت احتیاط سے کام لینا چاہیئے تاکہ انہیں کلوریز، پروٹین اور دوسرے غذائی اجزا بافراط مہیا ہو سکیں۔ جلد ہضم ہونے والی غذا اسہال پر قابو پانے کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ کچی سبزیاں، پھل، تلی ہوئی اور مصالحہ دار اشیاء کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ اسہال کے مریضوں کے لئے دودھ نقصان دہ ہوتا ہے۔ وہ اسے برداشت نہیں کر سکتے۔ البتہ دہی اور لسی ان کے لئے مفید ہوتی ہے۔ پکا ہوا کیلا کلوریز فراہم کرنے میں بہت معاون ہوتا ہے۔ اور اسہال پر قابو پانے میں خاص اہمیت رکھتا ہے۔

اسہال اور پیچش میں پرہیز

گندم کی چپاتی، چاول، مکئی، جوار، باجرہ، پکے ہوئے چاول، دال اور پھلیوں کے استعمال سے بچنا چاہیئے۔ گوشت، مچھلی اور مرغ کا گوشت وغیرہ کھا لینا چاہیئے تلے ہوئے

انڈوں کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ بالائی نکلا دودھ اور اس سے تیار شدہ اشیاء استعمال کی جا سکتی ہیں۔ انجیر، پپیتا، کیلے، آم، گریپ فروٹ اور سنگترے کھانے چاہئیں۔ تمام سبز اور پتوں والی سبزیاں خاص طور پر پالک، تازہ پھلیاں، ٹماٹر، اجوائن، انتڑیوں کو حرکت دینے میں مدد دیتی ہیں۔ بند گوبھی، پھول گوبھی، سلاد اور گاجر کی بھی تقریباً یہی خصوصیات ہیں۔

اناج، کھاکھرا، شہد اور شیرا وغیرہ جلاب آور ہیں۔ دودھ کی بنی ہوئی اشیاء مثلاً مکھن، گھی، کریم، تیل اور خاص طور پر روغن زیتون دافع قبض ہیں۔ ایسے اشخاص جو قبض کا شکار ہوں انہیں کھانا کھانے سے نصف یا ایک گھنٹہ پہلے اور ہر کھانا کھانے کے تین چار گھنٹے بعد گرم پانی پینا چاہیئے۔ رات بھر تانبے کے برتن میں رکھا ہوا پانی صبح نہار منہ اٹھتے ہی دو یا تین گلاس پینے سے انتڑیوں کو حرکت ہوتی ہے۔ لہذا یہ قبض کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔

درج ذیل اشیاء کے استعمال سے قبض ہو جاتی ہے۔ میدہ، بریڈ، کیک، پیسٹری، بسکٹ، پنیر اور سخت ابلے ہوئے انڈے۔ ان اشیاء کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

اسہال

اسہال کے دوران پانی جیسے پتلے یا غیر ہضم شدہ غذا کے دست آتے ہیں۔ یہ حاد اور مزمن دونوں قسم کے ہو سکتے ہیں۔

حاد اسہال

ایسے اسہال اچانک اور آناً فاناً شروع ہو جاتے ہیں اور یہ تین سے چار دن تک رہتے ہیں۔ ان کے ساتھ متلی اور قے آتی ہے۔ پیٹ میں اینٹھن محسوس ہوتی ہے اور سوزش کے ساتھ آنتوں کی کمزوری کے باعث بار بار پاخانے کی حاجت ہوتی رہتی ہے۔

احتیاط

نمبر ۱:- ایسی حالت میں مکمل آرام کرنا چاہیئے۔

نمبر ۲:- پہلے چوبیس گھنٹوں میں کچھ نہیں کھانا چاہیئے۔ صرف مریض کی پسند کے مطابق اسے رقیق اور زود ہضم غذا ہی دینی چاہیئے۔ ایسی غذا بچوں کے لئے ۲۰ سے ۴۰ ملی لیٹر اور بڑوں کے لئے ۷۵۰ ملی لیٹر سے لے کر ۱۰۰۰ ملی لیٹر تک دینی چاہیئے۔ ہلکی سی چائے، پھل کا رس، کانجی وغیرہ قے رک جانے کے بعد تھوڑی تھوڑی مقدار میں استعمال کرنی چاہیئے۔ جب اسہال کی شدت میں کمی آجائے تو دودھ، پکا ہوا کیلا، سیب اور نرم پکے ہوئے چاول دینے چاہئیں۔

غذا کا استعمال

ذیل میں ایک فہرست دی جاتی ہے جس میں سے اسہال کے مریض کو غذا اور خوراک استعمال کرنی چاہیئے۔

یخنی، آلو، شکر قندی، شوگر، شہد، جیگری، جام یا مربہ، تازہ پھلوں کا رس، انار یا سیب کا رس بہت مفید ہوتا ہے۔

ایسی غذا جو اسہال کے مریض کے لئے نقصان دہ ہوتی ہے اس کی فہرست درج ذیل ہے۔

سبزیاتی سلاد، زیادہ پکی ہوئی سبزیاں، چربی، اور مکھن، مٹھائیاں اور شیریں لحم، خشک پھل، سخت خول والے فروٹ، مصالح دار اشیاء، چٹنیاں اور اچار وغیرہ۔

فہرست طعام

ملی جلی غذا	سبزی خوروں کی غذا
چائے کا کپ ۱عدد	چائے کا ایک عدد کپ
ناشتہ	
چینی کے ساتھ اراروٹ کی کھیر چھلکا توڑ کر گرم پانی میں پکایا ہوا انڈا، ۱عدد خوبانی کے جام کے ساتھ ٹوسٹ	بالائی نکلے دودھ کے ساتھ چینی ڈالکر ساگودانہ کی کھیر، ٹوسٹ یا چپاتیاں جام کے ساتھ
قبل از دوپہر	
انار یا سنگترے کا رس ایک کپ	انار کا رس یا سکنجبین ایک کپ
دوپہر کا کھانا	
مرغ کی یخنی ایک کپ، گوشت کا قیمہ، چھلے ہوئے آلو، اور ابلی ہوئی فرنچ پھلیاں بریڈ یا چپاتیاں، سنگترہ ایک عدد	پکی ہوئی سبزی، ابلے ہوئے آلو، بالائی نکلے دودھ کا دہی ایک کپ، بریڈ یا چپاتیاں، پپیتا ۱/۲ عدد
چار بجے سہ پہر	
چائے اور بسکٹ	چائے اور بسکٹ

چھ بجے شام

سیب یا سکنجبین ایک کپ　　　سیب یا سنگترے کا رس ایک کپ

رات کا کھانا

چھوٹے گوشت کی یخنی ایک کپ، بھنا ہوا مرغ، ابلے ہوئے آلو، بریڈ یا چپاتیاں　　　ٹماٹر سوپ ایک کپ، کچلے ہوئے آلو، کدو، بالائی نکلا دودھ ایک کپ، بریڈ یا چپاتیاں ۱ عدد۔

رات کو سونے سے پہلے

سیب کا مربہ　　　چائنا گلاس جیلی ایک کپ

معدے کا السر

مزمن معدے اور انتڑیوں کا زخم جو انتڑیوں اور معدے میں اس مقام پر بنتا ہے جہاں معدی ترشہ یا معدہ سے خارج ہونے والی ہاضم رطوبتیں براہ راست لعاب دار جھلیوں کو متاثر کرتی ہوئی اندر داخل ہوتی ہیں "معدہ کا السر" کہلاتا ہے۔ ہندوستان میں معدہ کے زخم کا تناسب بہت زیادہ ہے۔ ہر دس افراد میں سے ایک فرد معدہ کے السر کی علامات میں مبتلا ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد وہ اپنے معدہ میں جلن دار درد محسوس کرتا ہے۔ خون کی قے آتی ہے۔ پاخانے میں بھی خون آتا ہے اور متلی محسوس ہوتی رہتی ہے۔ کسی دوسری بیماری کی علامات میں غذائی علاج اتنی شفایابی کے لئے اتنی اہمیت نہیں رکھتا جتنی کہ معدہ کے السر میں۔ غیر پیچیدہ کیسوں کی اکثریت میں ادویات صرف ثانوی حیثیت رکھتی ہیں۔ اس لئے غذائی معالجہ کی مدد سے معدہ کے السر پر قابو پانا طبی اعتبار سے دوسرے تمام طریقہ ہائے علاج سے بہتر اور افضل ہے۔

ذیل میں ایک چارٹ دیا جاتا ہے جس میں ایسی غذا اور خوراک کا اندراج ہے جو معدہ کے السر کے علاج کے دوران استعمال کی جا سکتی ہے اور بعض چیزیں ایسی ہیں جنہیں بطور غذا اور خوراک استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

بریڈ یا گندم کی چپاتیاں، چاول، مکئی، جوار، باجرہ اور راجی، گندم کا دلیا، جئی کے آٹے کی روٹی، مکئی، پکے ہوئے چاول، دالیں اور پھلیاں، گوشت، مچھلی مرغ کا گوشت، انڈا، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، سبزیوں کی یخنی پکی ہوئی سبزیاں، آلو، شکر قندی، جام، مکھن، شوگر، جیگری، شہد جام یا مربہ اور بسکٹ وغیرہ۔

کھانا کھانے کے بعد کسٹرڈ پڈنگ اور جیلی، پکے ہوئے پھل، خشک میوہ جات سخت خول والے خشک پھل، مشروبات، مشروبات مثلاً ہلکی چائے یا کافی، پانی حسب ضرورت۔

معدہ کے السر کے دوران مندرجہ ذیل اشیاء استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

گوشت یا مرغ کی یخنی، سبزیاتی سلاد، موٹی ریشہ دار اور زیادہ پکی ہوئی بیجوں والی سبزیاں، ہر قسم کی تلی ہوئی غذا، مٹھائیاں یا شیریں لحم، مصالحے، چٹنیاں اور اچار وغیرہ۔

نمونہ کی فہرست طعام

ملی جلی غذا	سبزی خوروں کی غذا
صبح اٹھنے پر	
دودھ ایک گلاس	دودھ ایک گلاس
۸ بجے صبح	
سنگترے کا جوس ۳/۴ کپ دلیا ۳/۴ کپ دودھ اور چینی کے ساتھ۔	سنگترے کا رس ۳/۴ کپ، دلیا ۳/۴ کپ دودھ اور چینی کے ساتھ۔

۱۰ بجے صبح

نیم ابلے ہوئے انڈے دودھ یا گرم ابلتے ہوئے پانی میں تھوڑ کے ڈال کر پکائے ہوئے انڈے، بریڈ یا چپاتیاں۔

کریم یا مکھن، بریڈ یا چپاتی کے ساتھ ایک کھانے والا چمچ

۱۲ بجے دوپہر

گوشت کا قیمہ، ابلے ہوئے انڈے بریڈ یا چپاتیاں، سیب

گھر کا بنا ہوا پنیر، چھلے ہوئے آلو بریڈ یا چپاتیاں، کیلے

۲ بجے بعد دوپہر

کسٹرڈ یا دہی ۳/۴ کپ

کسٹرڈ یا دہی ۳/۴ کپ

۴ بجے سہ پہر

دودھ ایک کپ، ساتھ بسکٹ

دودھ ایک کپ، ساتھ بسکٹ

۶ بجے شام

کسٹرڈ یا دہی ایک کپ یا بریڈ ساتھ مکھن۔

کسٹرڈ یا دہی ایک کپ یا بریڈ ساتھ مکھن۔

۸ بجے رات

سبزی وغیرہ کے ساتھ پکا ہوا گوشت بھنے ہوئے آلو، بریڈ یا چپاتیاں مکھن کے ساتھ، جیلی ایک کپ۔

دہی ایک کپ، ابلے ہوئے انڈے بریڈ یا چپاتیاں مکھن کے ساتھ، جیلی ایک کپ۔

رات کو سونے سے پہلے

دودھ ایک گلاس

دودھ ایک گلاس

باب نمبر ۵

گھنٹیا (GOUT)

گھنٹیا ایک موروثی مرض ہے جو عام طور پر مردوں میں پایا جاتا ہے۔ یہ جوڑوں میں یورک ایسڈ کے باعث یوریٹس کے اجتماع کی وجہ سے ہوتا ہے۔ جس کے باعث جوڑوں میں شدید درد شروع ہو جاتا ہے۔ جوڑ سوج جاتے ہیں خاص طور پر پاؤں کا انگوٹھا متاثر ہوتا ہے لیکن دوسرے جوڑ بھی تقریباً اسی طرح متاثر ہوتے ہیں۔

اب یہ یقین کیا جاتا ہے کہ گھنٹیا کا مرض سبزیاں استعمال کرنے والوں کی نسبت گوشت خور لوگوں میں زیادہ ہوتا ہے۔

گردے کی بیماری اور گردے کی پتھریاں

گھنٹیے کے مریضوں اور ان کے خاندان کے دوسرے افراد میں عام طور پر گردے کی پتھریاں پائی جاتی ہیں۔ ان پتھریوں میں عام طور پر یورک ایسڈ، آگزلیٹ اور فاسفیٹ پایا جاتا ہے۔

اگر مریض کو پیشاب با افراط آئے یعنی تقریباً ایک دن میں دو ہزار ملی لیٹر سے لے کر تین ہزار ملی لیٹر تک تو گردے میں پتھریوں کے بننے کا عمل رک جاتا ہے۔ ایسے مریض جو مزمن گردے کی پتھری کے مرض میں مبتلا ہوں اور جن کے خون میں بڑے پیمانے پر یورک ایسڈ پایا جاتا ہو جب ان کا علاج کیا جائے تو ان کے گردوں میں پتھریوں کے بننے کا رجحان ختم ہو جاتا ہے۔

غذا کا استعمال

گھنٹیا کے مرض کے متعلق بدلتے ہوئے خیالات کے مطابق پرہیز اور غذا کے متعلق بھی کافی صحیح جانب تبدیلیاں رونما ہوئی ہیں۔ البتہ ایک ایسا شخص جس میں گھنٹیے کا تاثر پایا

جاتا ہو اگر وہ زیادہ پیورین (PURINE) والی غذا استعمال کرے گا تو وہ بہت جلد مرض گھنٹیا کا شکار ہو جائے گا۔

ذیل میں ایسی خوراک کا ذکر کیا جاتا ہے۔ اس کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس میں بڑے پیمانے پر پیورین (PURINE) پایا جاتا ہے۔ مچھلی کے انڈے، ہیرنگ، سامن اور سادرن جیسی مچھلیاں، جگر، گردے، شیریں لحم، گوشت کا شوربا یا یخنی۔

ذیل میں اس غذا کی تفصیل دی جاتی ہے جس میں میانہ درجہ کے پیورین (PURINE) اجزا پائے جاتے ہیں۔ یہ غذا مرض کی حالت خوابیدگی میں استعمال کرنی چاہیئے۔

(الف)	(ب)	(ج)
گوشت، سفید رنگ کی چھنا مچھلی، جھینگا مچھلی، مرغ کا گوشت۔	مارچوبا یا موصلی سفید، پھلیاں، بینگن، پھول گوبھی، فریچ پھلیاں، سبز پھلیاں، کھمبی، پالک، دالیں۔	مرغ کا گوشت۔ سیب کا کسٹرڈ۔

ایسی غذا جس میں برائے نام پیورین (purine) پائی جاتی ہے اور جسے ہمیشہ استعمال کرنا چاہیئے اس کی تفصیل درج ذیل ہے۔

تمام قسم کی سبزیات، تمام قسم کے پھل، دودھ اور دودھ سے بنی ہوئی اشیاء انڈے، روغنیات اور پکانے والا تیل، چینی اور مٹھائیاں، تمام قسم کے اناج، کلوریز۔ گوشت پوست والے موٹے افراد ہمیشہ بہت جلد گھنٹے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس لئے جسم کا وزن زیادہ نہیں ہونا چاہیئے۔ نہ صرف یہ کہ گھنٹیے کی روک تھام کے لئے بلکہ زیادہ وزن سے موٹے آدمیوں کے جوڑوں میں کئی تبدیلیاں بھی رونما ہو جاتی ہیں۔ ایسی غذا اور کھانے سے پرہیز کرنی چاہیے۔ جس میں بہت زیادہ کلوریز پائی جاتی ہوں کیونکہ ایسی غذا کے استعمال سے گھنٹیے کے مرض کے ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔

ذیل میں غذا کے متعلق ایک چارٹ دیا جاتا ہے۔ ایسی غذا جس کے استعمال کے باعث گھنٹیے کا مرض ہو جاتا ہے یا جو مرض گھنٹیا میں نقصان دہ ہو سکتی ہے اس کو بھی تفصیل سے بیان کیا گیا ہے اور اس غذا کا بھی تفصیلی اور کلی ذکر ہے۔ جو گھنٹیے میں مفید اور بے ضرر ثابت ہوتی ہے۔

ایسی غذا جس کے استعمال سے کوئی نقصان نہیں ہوتا اور جسے ضرور استعمال کرنا چاہیئے درج ذیل ہے۔

بریڈ یا گندم کی چپاتی، چاول، مکئی، جوار، باجرہ یا راجی، ناشتہ کے وقت گندم، چاول یا مکئی کا اناج، پکے ہوئے چاول، دالیں اور پھلیاں نصف کپ پتلی دال دن میں دو مرتبہ لیکن جب گھنٹیے کا شدید حملہ ہو تو استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ گوشت، مچھلی یا مرغ کا گوشت لیکن جب شدید حملہ ہو تو انہیں نہیں کھانا چاہیئے۔

آلو، شکر قندی، جام، انڈے، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی اشیاء سبزی کی یخنی، سبزیاتی سلاد، پکی ہوئی سبزی، پکانے والا تیل یا مکھن دن میں دو کھانے والے چمچ، چینی، جیگری اور شہد، جام، مربہ، پیسٹری، کھانا کھانے کے بعد میوہ، پھل اور سرینی وغیرہ، ہلکا اور پتلا کسٹرڈ اور پڈنگ مٹھائی یا لحم فربیں، پھل تازہ، خشک پھل، سخت خول دار خشک پھل مثلاً اخروٹ، بادام، چلغوزہ وغرہ۔ مشروبات دن میں صرف دو کپ مائعات معتدل حد تک۔ ایسی غذا جس کے استعمال سے گھنٹے کے مرض میں نقصان ہوتا ہے درج ذیل ہے۔

شدید حملہ کی صورت میں گوشت، مچھلی، مرغ کا گوشت، گردے، جگر راہو مچھلی یا ہیرنگ وغیرہ گوشت کی یخنی، بینگن، پھول گوبھی، فرنچ بین مٹر، کھمبی اور پالک وغیرہ بھی شدید حملہ کے دوران استعمال نہیں کرنی چاہیئے، جام، اچار، مسالہ جات اور چٹنی وغیرہ کو بھی شدید اور حاد حملہ کے دوران نہیں کھانا چاہیئے۔

نمونہ کی فہرست طعام

ملی جلی غذا

۱۔ کھیر ۳/۴ کپ نصف کپ دودھ
کے ساتھ جس میں چینی
ایک چمچ شامل ہو۔ ابلتے ہوئے
گرم پانی میں توڑ کر ڈال کے
پکایا ہوا انڈا، دو عدد
چپاتیاں مارمالیڈ کے ساتھ۔
سیب، چائے یا کافی

سبزی خوروں کی غذا

دلیا بازاری ایک کپ،
دودھ ایک کپ چینی ایک چمچ۔
توس یا کھاکھرا شہد کے
ساتھ، سنگترے، چائے یا کافی۔

دوپہر کا کھانا

چکن روسٹ،
کھیرا، مولی، چقندر اور سلاد،
پکی ہوئی گاجریں، ابلی ہوئی
میکرونی چاول دہی کے
ساتھ، بریڈ یا چپاتیاں

ملا جلا سبزی کا سلاد،
توریا، دال کے ساتھ پکے
ہوئے چاول نصف کپ،
مکھن ۱/۲ کپ، بریڈ
یا چپاتیاں، کیلے۔

۴ بجے سہ پہر

چائے۔ بسکٹ

چائے۔ بسکٹ

رات کا کھانا

مختلف مل جلی سبزیوں
کی یخنی ایک کپ،
انڈے دو عدد۔ پکے
ہوئے کدو، بریڈ یا چپاتیاں،
کسٹرڈ

ٹماٹر سوپ ایک کپ،
کچلے ہوئے آلو اور
بھنڈی توری، دہی ایک کپ،
بریڈ یا چپاتیاں،
جلیبی۔

باب نمبر ۶

معدہ اور آنتوں میں ہوا
"اپھارہ"

اپھارہ ہندوستان اور پاکستان کے عمر رسیدہ اور درمیانی عمر کے لوگوں میں پایا جانے والا ایک عام عارضہ اور تکلیف ہے۔ اگرچہ یہ ایک عام شکایت ہے لیکن اس کے بڑے اسباب میں اس عارضہ کے لاحق ہونے اور علاج کرانے سے متعلق لاعلمی اور بے خبری ہے۔ یہ شکایت عام طور پر مرغن، مسالہ دار اور جلد ہضم نہ ہونے والی غذا کے استعمال کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ اس اپھارہ کو ڈکار اور ہوا کے اخراج کے ذریعے معدہ اور آنتوں سے نکلا جاسکتا ہے۔

علاج

۱۔ مریض کو غذا زیادہ سے زیادہ چبا کر کھانی چاہیئے۔ کیونکہ کم چبائی ہوئی غذا جلد ہضم نہیں ہو پاتی۔
۲۔ اگر معدہ میں زخم ہوں تو ان کا علاج کرانا چاہیئے۔ بڑی آنت میں کیڑے ہوں تو انہیں ادویات کے استعمال سے خارج کر دینا چاہیئے۔
۳۔ اگر دالیں اور پھلیاں استعمال کرنے سے اپھارہ ہو جاتا ہو تو اپھارہ پیدا کرنے والے بیکٹیریا کو ہومیوپیتھک ادویات کے استعمال سے دور کیا جاسکتا ہے۔

خوراک

۱۔ قبض کو غذا کے استعمال کے ساتھ ٹھیک کرنا چاہیئے۔
۲۔ اپھارہ پیدا کرنے والی غذا کا استعمال ترک کر دینا چاہیئے۔
۳۔ زیادہ غذا کا استعمال بھی اپھارہ کا باعث بنتا ہے۔

لحمیات اور نشاستہ دار غذائیں

اگر لحمیات کی سڑاند کے باعث ہوا بدبودار خارج ہوتی ہو تو گوشت والی اشیاء اور انڈوں کا استعمال کم کر دینا چاہیئے۔

دالوں کا استعمال ترک کر دینا چاہیئے۔

غذا میں چاولوں اور آلوؤں کا استعمال محدود کر دینا چاہیئے۔ تلی ہوئی اشیاء اور مسالحہ دار غذا کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ لہسن کا استعمال بڑھا دینا چاہیئے کیونکہ اس کے استعمال سے انتڑیوں میں بیکٹیریا پیدا نہیں ہونے پاتا اس لئے یہ گیس اور اپھارہ کو پیدا ہونے سے روکتا ہے۔

مائعات

آٹھ سے دس گلاس روزانہ پانی پینا چاہیئے۔ کیونکہ یہ انتڑیوں کی حرکت کو باقاعدہ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ کھانا کھانے کے ساتھ پانی نہیں پینا چاہیئے کیونکہ اس سے پیٹ میں ہوا پیدا ہو جاتی ہے۔ نالی لگا کر کوئی مشروب پینے یا بوتل کے ساتھ براہ راستہ منہ لگا کر پینے سے بھی پیٹ سے ہوا خارج ہو جاتی ہے۔

کھانے کی منصوبہ بندی

ایک دن میں دو دفعہ کھانا کھانے کی عادت کو چھوڑ دینا چاہیئے اور اس کی جگہ ایک دن میں تین سے چار دفعہ تھوڑا تھوڑا کھانا کھانا چاہیئے۔ رات کو کھانا بہت ہلکا ہونا چاہیئے اور سونے سے کم از کم دو گھنٹے قبل کھا لینا چاہیئے۔

ذیل میں غذا کی ایک فہرست دی جاتی ہے جس میں سے اپھارہ کے مریض کو غذا کا انتخاب کرنا چاہیئے۔ اس غذا کے کھانے اور استعمال کرنے سے مریض کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا۔

تین سے چار بریڈ یا گندم کی چپاتیاں، چاول، مکی، جوار، باجرہ، پکے ہوئے چاول،

گوشت، مچھلی، چکن، انڈے دن میں دو عدد، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی اشیاء، یخنی جو زیادہ گاڑھی نہ ہو، پکی ہوئی سبزیاں، آلو، شکر قندی، روغنیات مثلاً مکھن، چینی، شہد، جیگری، جام، مربہ، پیسٹری، بسکٹ، کیک، کھانا کھانے کے بعد میوہ، پھل اور شیرینی وغیرہ۔

ذیل میں ایسی خوراک کی تفصیل ہے جو اپھارہ کا باعث بنتی ہے۔ مریض کو ایسی غذا اور خوراک کا استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

اگر کوئی مریض نشاستہ دار خوراک کھانے کی وجہ سے بد ہضمی کا شکار ہو تو اسے پکے ہوئے چاول اور دیگر نشاستہ دار چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔ دالیں اور پھلیاں، گاڑھی یخنی، سبزاتی سلاد، ریشہ دار سبزیاں جیسا کہ بند گوبھی اور پھول گوبھی ہر قسم کی تلی ہوئی خوراک، تلے ہوئے بسکٹ اور پیسٹریاں، ہر قسم کی مٹھائیاں اور شیرینی، گوشت، تازہ اور خشک پھل، چٹنی، اچار، مصالحے، پانی مناسب حد تک ہی استعمال کرنا چاہیے۔

نمونہ کی فہرست طعام

ملی جلی غذا

دلیا ایک کپ جس میں بالائی
نکلا دودھ نصف کپ شامل ہو۔
چینی دو چائے والے چمچ۔ ابلتے
ہوئے گرم پانی میں توڑ
کر ڈال کے پکائے ہوئے انڈے۔
توس مکھن کے ساتھ چائے یا کافی
ایک کپ، پپیتا نصف۔

سبزی خوروں کی غذا

کھیر ۳/۴ کپ جس میں بالائی
نکلا دودھ ایک کپ اور
چینی ۲ چائے والے چمچ ملی ہو۔
توس یا کھاکھرا مکھن کے
ساتھ چائے یا کافی ایک کپ۔
سنگترہ۔

دوپہر کا کھانا

ملی جلی غذا:
فرنچ پھلیوں کے ساتھ قیمہ
پکائی ہوئی میکرونی بریڈ یا
چپاتیاں۔ سنگترے۔

سبزی خوروں کی غذا:
دہی ایک کپ۔ بریڈ یا چپاتیاں،
گھی یا مکھن دو چائے والے
چمچ کے ساتھ۔ کیلے۔

۴ بجے سہ پہر

چائے ایک کپ۔ بسکٹ اور سینڈوچ۔

چائے ایک کپ۔ بسکٹ اور سینڈوچ۔

رات کا کھانا

گوشت کی یخنی۔ ایک کپ
بھاپ سے پکائی ہوئی مچھلی
اور ابلی ہوئی گاجریں۔ پکے ہوئے آلو۔
بریڈ یا چپاتیاں۔ آئس کریم۔

ٹماٹر کی یخنی ایک کپ لسی
ایک کپ، مکھن والا دودھ۔
پکے ہوئے بینگن۔ ابلے ہوئے آلو۔
بریڈ یا چپاتیاں۔ سیگو پڈنگ۔

باب نمبر ۷

وزن کا کم ہونا یا دبلا پن

مغرب میں موٹاپا عام پایا جاتا ہے۔ جبکہ گرم ملکوں کے لوگ اکثر دبلے پتلے اور کمزور ہوتے ہیں۔ کیونکہ گرم ممالک میں غربت زیادہ ہے اور یہاں کے لوگ غذا اور خوراک کے متعلق بھرپور معلومات بھی نہیں رکھتے۔

بعض اوقات ناتواں اور دبلا جسم کسی کمزور کر دینے والی بیماری مثلاً ٹی۔ بی۔ ذیابیطس اور کینسر کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔ ایک ناتواں اور دبلے جسم کا آدمی بہت جلد دق اور دوسری متعدی امراض کا شکار ہو جاتا ہے۔ یہ دیکھ کر حیرانی ہوتی ہے کہ بعض زور آور پہاڑی قبائل کے لوگ باوجود دبلے اور کمزور ہونے کے انتہائی پھرتیلے اور طاقتور اور چست و چالاک ہوتے ہیں۔

ٹانک

بہت سے ممالک میں مختلف ٹانکوں کی تیاری پر بے دریغ روپیہ پیسہ خرچ کیا جا رہا ہے اور خیال کیا جاتا ہے کہ وٹامنز اور چکن جوہر وزن بڑھا دیتے ہیں۔ اگر تھوڑا سا غور و فکر سے کام لیا جائے تو یہی دولت اور رقم ایسی خوراک اور غذا پر استعمال کی جا سکتی ہے جس میں بہت سے کلوریز پائی جاتی ہوں۔ ٹانک صرف ایسی امراض میں بھوک بڑھانے کے لیے سودمند اور فائدہ بخش ہوتے ہیں جو بہت کمزور کر دینے والی ہوں۔ اس میں شک نہیں کہ وٹامنز زندگی کے لیے تو ضروری ہیں لیکن ان سے وزن نہیں بڑھایا جا سکتا۔ چکن کا قیمتی اور مہنگا جوہر اتنی کلوریز فراہم نہیں کرتا جتنی کہ موٹا ہونے کے لیے ضروری ہوتی ہیں۔

کلوریز

وزن بڑھانے کے لیے کل استعمال کی گئی کلوریز کی تعداد مطلوبہ توانائی سے زیادہ

ہونی چاہیے۔ اگر اک فرد کو دو ہزار کلوریز کی ضرورت ہے تو اسے یہ باہم پہنچانی چاہئیں۔ کلوریز کے استعمال کو آہستہ آہستہ تقریباً ایک سے دو ہفتے میں بڑھانا چاہیے ورنہ اس سے نقص ہاضمہ کے ہونے کا احتمال ہو جاتا ہے۔

پروٹین

ریشہ دار بافتوں کی تعمیر اور افزائش کے لیے پروٹین کا معمول کا استعمال ۱.۲ گرام فی کلوگرام سے زیادہ ہونا چاہیے۔

روغنیات

روغنی خوراک میں کلوریز زیادہ پائی جاتی ہیں۔ اس لیے کریم، مکھن، گھی اور خوردنی تیل وغیرہ کے استعمال سے وزن بڑھ جاتا ہے۔ روغنی غذا کھانا کھانے سے پہلے استعمال نہیں کرنی چاہیے کیونکہ اس کے استعمال سے بھوک کم ہو جاتی ہے۔ روغنیات کے استعمال میں فوراً اضافہ سے اسہال اور دست کا عارضہ بھی لاحق ہو جاتا ہے۔ لہذا احتیاط برتنی چاہیے۔

نشاستہ دار اشیاء

پتوں والی سبزیاں جن میں کہ نشاستہ پایا جاتا ہو استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ بلکہ ان سبزیوں کو ترجیح دینی چاہیے جن میں کلوریز بہت زیادہ پائی جاتی ہوں۔ مثلاً آلو، اناج، اناج سے تیار شدہ اشیاء جیسا کہ بریڈ بسکٹ وغیرہ۔ ایسی نشاستہ دار اشیاء کے استعمال سے جسم موٹا ہونا شروع ہو جاتا ہے۔

حیاتین اور معدنیات

صحت بخش غذا کے استعمال کے دوران کسی قسم کے زائد حیاتین اور معدنیات کے استعمال کی ضرورت نہیں ہوتی۔

مائعات

مائعات اور پانی وغیرہ کھانا کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے کے دوران نہیں پینا چاہیے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے غذا زیادہ نہیں کھائی جاسکتی۔

ورزش اور انتڑیاں

روزانہ ورزش کرنے سے بھوک بڑھتی ہے۔ قبض سے بھوک کم ہو جاتی ہے۔ لہذا انتڑیوں کی حرکت کو مختلف مائعات کے استعمال اور ورزش سے باقاعدہ رکھنا چاہیے تاکہ قبض نہ ہونے پائے۔ مختلف قسم کے پھل مثلاً انجیر، خوبانی اور آلو بخارا وغیرہ بھی قبض دور کرنے کے لیے کافی مفید ثابت ہوتے ہیں۔

غذا کا حصول

وزن بڑھانے کے لیے کلوریز، پروٹین، روغنیات اور نشاستہ دار اشیاء کا استعمال بڑے پیمانے پر کرنا چاہیے۔ ایسی خوراک جس میں وافر کلوریز پائی جاتی ہیں۔ درج ذیل ہیں۔ اناج اور اناج سے تیار شدہ اشیاء، دالیں بشمول دال چنا، مونگ پھلی، آلو، رتالو، روغنیات اور تیل میوہ، پھل اور شیرینی، سخت خول دار خشک پھل اور خشک فروٹ وغیرہ۔ ایسے لوگ جو کم وزنی کا شکار ہوں ان کے لیے ذیل میں غذا کی فہرست دی جاتی ہے۔ جس میں سے وزن بڑھانے کے لیے غذا کے استعمال کا انتخاب کر سکتے ہیں۔ بریڈ اور گندم کی چپاتیاں، چاول، مکی، جوار، باجرہ اور راجی، دالیں اور پھلیاں، گوشت، مچھلی اور چکن، انڈے، دودھ اور دودھ سے تیار شدہ اشیاء، یخنی، سبزیاتی سلاد، سلاد کا استعمال کم کرنا چاہیے تاکہ زیادہ کلوریز والی غذا کو زیادہ سے زیادہ کھایا جاسکے، پکی ہوئی سبزیاں، آلو، شکر قندی یا رتالو، پکانے کے لیے روغنیات، چینی، جیگری اور شہد، جام یا مربہ، پیسٹری، میوہ، پھل اور شیرینی وغیرہ، مٹھائیاں یا لحم شیریں، تازہ پھل، سخت خول دار پھل، چٹنی، اچار اور مصالحہ دار اشیاء معتدل حد تک۔ مشروبات میں سے دودھ زیادہ پینا چاہیے۔ کھانا کھانے سے پہلے اور کھانا کھانے کے دوران پانی نہیں پینا چاہیے۔

نمونہ کی فہرست طعام

ملی جلی غذا

پکا ہوا آلو بخارا۔

مکی کا دلیا۔ ایک کپ جس میں دودھ اور چینی ملی ہو۔

تلے ہوئے انڈے۔

توس تین یا چار عدد ساتھ مکھن اور جام۔

کیلے۔

چائے اور کافی۔

سبزی خوروں کی غذا

پکی ہوئی انجیریں یا خوبانیاں۔

گندم کا دلیا جس میں دودھ اور شہد ملا ہو۔

توس تین یا چار عدد، ساتھ چپاتیاں

ساتھ مکھن اور جام۔

کیلے۔

چائے۔

گیارہ بجے صبح

کوکو ملا دودھ ایک کپ۔

ایک کپ دودھ اور بسکٹ

دوپہر کا کھانا

گوشت والے کباب دو عدد

ساتھ تلے ہوئے آلو اور پھلیاں۔

میکرونی اور پنیر چاول ساتھ شوربا

بریڈ اور مکھن۔ فروٹ سلاد ساتھ کریم۔

اخروٹ۔

بریڈ یا چپاتیاں، تلے ہوئے آلو،

دہی ایک کپ

مکھن میں تلے اور ملے

ہوئے آلو فرنچ پھلیاں، چاول

اور دال بریڈ اور مکھن یا چپاتیاں

گھی کے ساتھ۔ مونگ پھلی

۴:۳۰ بجے سہ پہر

چائے۔ بسکٹ یا سینڈوچ۔

کیک یا گری یا گری کا پانی

یا ایک کپ دودھ

رات کا کھانا

تلی ہوئی مچھلی۔
تلا ہوا چکن، پکے ہوئے آلو
ساتھ تلی ہوئی بھنڈی توری۔
بریڈ اور مکھن۔
پڈنگ۔

مکھن والا دودھ ایک کپ
بھنا ہوا بینگن
دال ایک کپ
مکھن کے ساتھ بریڈ یا گھی
کے ساتھ چپاتیاں
آئس کریم

رات سونے سے پہلے

دودھ کا ایک گلاس،
شہد ایک کھانے والا چمچ۔

دودھ کا ایک گلاس،
شہد ایک کھانے والا چمچ

باب نمبر ۸

ہائی بلڈ پریشر (HIGH BLOOD PRESSURE)

بڑھا ہوا دوران خون تہذیب حاضر کے باعث پیدا ہونے والے عوارض میں سے ایک عام اور اہم عارضہ ہے جو زیادہ تر ضعیف اور درمیانی عمر کے لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ بعض اوقات یہ دوسری امراض مثلاً گردوں اور اینڈوکرائن گلینڈز کے نقائص کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے جو کہ ادویات کے استعمال سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔ بڑھے ہوئے دوران خون کے مریضوں کی ایک بہت بڑی تعداد (essential hypertention) میں مبتلا ہوتی ہے اس لیے اس کا کوئی خاص سبب تلاش نہیں کیا جاسکتا۔ دل کے عمل سکڑاؤ کے دوران دل خون کو لچکدار شریانوں میں بھیجتا ہے جو کہ پھیل جاتی ہیں۔ جب دل پھیلتا ہے تو شریانیں واپس اپنی جگہ آجاتی ہیں۔ دل کا یہ عمل خون کے بہاؤ کو دل کی حالت پھیلاؤ میں بھی برقرار رکھتا ہے۔ خون کا یہ بہاؤ دل کے زیادہ بڑھے ہوئے پھیلاؤ کے دوران دل کے اعصاب میں کھچاؤ پیدا کرتا ہے۔

۱۵۰ ایم ایم سسٹالک یا ۹۵ ۱ ایم ایم ڈائی سٹالک سے زیادہ خون کا دباؤ ہو تو اسے ہائی بلڈ پریشر یا بڑھا ہوا دوران خون کہا جاتا ہے۔ ایسے لوگ جو حفظان صحت کے اصولوں کے مطابق زندگی نہیں گزارتے اکثر دوران خون کے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

اکثر اوقات جب مریض کو پتہ چلتا ہے کہ وہ ہائی بلڈ پریشر کا شکار ہے تو وہ پریشان ہو جاتا ہے۔ حالانکہ ایسی کوئی بات نہیں ہوتی۔ بعض اوقات عام حالات میں کسی ذہنی دباؤ کے تحت بھی دوران خون میں عارضی اضافہ ہو جاتا ہے مثلاً سسٹالک پریشر ۳۰ پوائنٹ تک ایک معروف دن کی شام کو بہ نسبت ایک پرسکون دن کے زیادہ ہو جاتا ہے۔

ہائی بلڈ پریشر کے اسباب

اگرچہ ہائی بلڈ پریشر کے اصل حقائق اور اسباب کا جاننا اتنا آسان نہیں ہے البتہ کچھ ایسی باتیں ضرور ہیں جنہیں ہم اس مرض کا محرک سبب قرار دے سکتے ہیں۔

نمبر ۱:۔ بعض ایسے افراد ہیں جن میں موروثی طور پر ہائی بلڈ پریشر کا میلان پایا جاتا ہے۔

نمبر ۲:۔ موٹاپا بھی اس مرض کا سبب بنتا ہے۔ جبکہ موٹے مریضوں میں وزن کے کم ہونے سے ہائی بلڈ پریشر بھی کم ہو جاتا ہے۔

نمبر ۳:۔ جدید زندگی کے باعث پیدا ہونے والی پریشانیاں اور ذہنی دباؤ بھی امراض قلب کا ایک بہت بڑا سبب ہیں۔ ایک ایسا دیہاتی جو شہری ہنگاموں سے دور پرسکون زندگی گزارتا ہے وہ اس شہری کی نسبت بہت کم بلڈ پریشر کا شکار ہوتا ہے جو ہمہ وقت گھٹن اور دباؤ میں رہ کر کام کرتا ہے۔ بعض اوقات کسی ان دیکھے نئے ماحول میں جانا بھی ہائی بلڈ پریشر کا سبب بن جاتا ہے۔ بعض مریض صرف اس وجہ سے عارضۂ قلب سے نجات پا لیتے ہیں کہ وہ اپنے آپ کو ذہنی دباؤ اور مختلف پریشانیوں سے بچانے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر میں جہاں تک غذا اور خوراک کا تعلق ہے تو ایک فربہ اور موٹے مریض کو اپنے وزن اور بڑھتی ہوئی جسمانی ساخت کے بارے میں محتاط ہونا چاہیے۔ اسے کم کلوریز والی غذا استعمال کرنی چاہیے کیونکہ زیادہ کلوریز کے استعمال سے جسم اور وزن بڑھ جاتا ہے۔ اسی طرح دل کے فربہ مریض کو ۵۰ گرام سے زیادہ پروٹین والی غذا بھی استعمال نہیں کرنی چاہیے۔ ایسے مریض کے لیے روغنیات اور حیوانی چربی کا استعمال بہت نقصان دہ ہوتا ہے۔ لہذا مریض کو صرف سبزیاتی تیل ہی استعمال کرنا چاہیے۔ جلد ہضم ہونے والی نشاستہ دار اشیاء بھی امراض قلب کے دوران بہت مفید ہوتی ہیں۔ معدنیات والی غذا مثلاً ایسی غذا جس میں سوڈیم کم مقدار میں پایا جاتا ہو بہت کار آمد اور مفید ثابت ہوتی ہے۔

کم دوران خون (LOW BLOOD PRESSURE)

ایک ایسا مریض جو بلڈ پریشر کے عارضہ میں مبتلا ہو اور اس کے دوران خون کی شرح معیار کے مطابق نہ ہو تو معالج کو چاہیے کہ وہ مریض کو اس کی کیفیت کے متعلق نہ بتائے کیونکہ ایسا کرنے سے مریض مختلف ذہنی امراض اور وسوسوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ کم دوران خون جو بلا کسی وجہ، بیماری یا صدمہ کے مریض کو لاحق ہو اس کا علم صرف معالج تک ہی محدود رہنا چاہیے۔

ایک ایسا مریض جو سرجیکل آپریشن کے بعد مکمل آرام کر رہا ہو بعض اوقات اس کا سسٹالک پریشر ۸۰ ایم ایم سے بھی کم ہو جاتا ہے۔ جبکہ اس کی نبض کی رفتار معمول کے مطابق ہوتی ہے۔ لیکن بلڈ پریشر میں کم بیشی واقع ہوتی رہتی ہے۔ ایسے مریض کا علاج ادویات سے نہیں کرنا چاہیے۔ جیسا کہ عام طور پر ناتجربہ کار اور جوشیلے معالج حضرات کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ بلڈ پریشر کی کمی بیشی کے متعلق اتنا پریشان نہیں ہونا چاہیے۔ کیونکہ ایک عام صحتمند آدمی کا سسٹالک بلڈ پریشر نیند کی ابتداء میں ۸۰ ایم ایم سے بھی کم ہو جاتا ہے۔ ایسے حالات میں ادویات کے استعمال کی نسبت غذا کے استعمال میں مریض کو احتیاط برتنی چاہیے۔

ذیل میں غذا کی ایک فہرست دی جاتی ہے جس میں ایسی غذائیں درج کی گئی ہیں جن کا استعمال دل کے امراض میں مبتلا مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔ بریڈ، گندم کی چپاتی، چاول، مکی، جوار، باجرہ اور راجی، بغیر نمک کے استعمال کرنی چاہئیں۔ پکے ہوئے چاول، دالیں، پھلیاں وغیرہ مفید ہیں۔ گوشت مچھلی، مرغ کا گوشت، انڈے، سوپ کا استعمال سخت نقصان دہ ہوتا ہے۔ دودھ یا دودھ سے پکی ہوئی اشیاء، آلو، جام، سبزیاتی سلاد، چینی، جیگری یا شہد وغیرہ کا استعمال فائدہ مند ہوتا ہے۔ مولی اور پالک کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیے، تازہ پھل، مربہ، خشک پھل، مشروبات اور پانی وغیرہ ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔ دل کے مریض کو نمک یا پکانے والے سوڈا سے مکمل طور پر بچنا چاہیے۔

دل کا فیل ہو جانا

جب دل جسم کے عمل استحالہ (میٹا بولزم) کی ضرورت کے مطابق خون کے دباؤ اور بہاؤ کو کافی مقدار میں برقرار نہیں رکھ سکتا تو عام طور پر ایسی کیفیت کو دل کا فیل ہو جانا کہا جاتا ہے۔ دل کے فیل ہو جانے کے اسباب مختلف ہوتے ہیں۔ مثلاً

نمبر ۱:۔ جب دل کے پٹھوں میں ہائی بلڈ پریشر، خناق اور گٹھیاوی بخار کے بعد ورم آجانے سے نقصان پہنچا ہو۔

نمبر ۲:۔ گٹھیاوی امراض، سفلس یا چربیلے پھوڑے کے باعث دل کے کواڑ (volves) کو نقصان پہنچا ہو۔

نمبر ۳:۔ دل کے غلاف کی سوزش ہو گئی ہو۔

نمبر ۴:۔ جب دل کے ارد گرد کی شریانوں میں انجماد خون کے باعث رکاوٹ پیدا ہو گئی ہو۔

نمبر ۵:۔ سانس اور پھیپھڑوں کا مزمن مرض ہو۔

نمبر ۶:۔ دل کا کوئی موروثی مرض لاحق ہوا۔

موٹاپے کی وجہ سے دل کے غلاف اور پیٹ کی چربی بڑھ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے ڈائفرام قدرے اپنی جگہ سے اونچا ہو جاتا ہے۔ جس کے باعث دل اپنی معمول کی جگہ پر نہیں رہتا۔ یوں خون سپلائی کرنے والی نالیوں پر دباؤ پڑتا ہے اور حون آسانی سے جسم میں گردش نہیں کر سکتا۔ موٹاپے کے سبب پیدا ہونے والی یہ تمام پیچیدگیاں دل کے باقاعدہ اور معمول کے کام یعنی خون سپلائی کرنے وغیرہ کے لیے بوجھ بن جاتی ہیں۔ ایک ایسا مریض جو عارضہ قلب کا شکار ہو اگر اس کا وزن کم کر دیا جائے تو وہ بہت حد تک اس موذی مرض سے چھٹکارا پانے میں کامیاب ہو جاتا ہے۔ اسی طرح قبض بھی عارضہ قلب کے مریض کے لیے نقصان دہ ہے کیونکہ انتڑیوں کی باقاعدہ حرکت دل کے مریضوں کے لیے بہت سودمند اور مفید ہوتی ہے۔ قبض پیٹ کے پھول جانے اور دیگر تکالیف کا سبب بنتی ہے۔ قبض کے باعث

سخت پاخانہ کے اخراج کے لیے زور لگانا بھی دل کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ اس لیے انسداد قبض کے واسطے انجیر اور اسبغول کو کسی مناسب مشروب کے ساتھ استعمال کرنا چاہیے کیونکہ ان کے استعمال سے انتڑیوں کی حرکت باقاعدہ ہو جاتی ہے۔

پیٹ کا اپھارہ بھی مریض کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ کیونکہ پیٹ کی تکلیف دہ گیس مریض کی نیند کو خراب کر دیتی ہے اور نیند کی خرابی دل کے مریض کے لیے مضر ثابت ہوتی ہے۔ زیادہ نشاستہ دار اشیاء اور گلوکوز یا پھلوں کا رس اپھارے اور گیس میں زیادتی کا سبب بنتا ہے۔ قبض کی وجہ سے استعمال شدہ پروٹین میں تعفن اور عضونت پیدا ہو جاتی ہے یا کھائی ہوئی نشاستہ دار اشیاء میں بڑی آنت کے بیکٹریا کے سبب خمیر اٹھنے لگتا ہے۔ انتڑیوں کی باقاعدہ حرکت، دودھ، دالیں اور سبزیات کا معتدل استعمال دل کے مریض کے لیے بہت مفید اور سود مند ثابت ہوتا ہے۔

دل کے مریض کے لیے غذا کا استعمال

اک ایسا فرد جو بستر مرض پر ہو اسے غذا ایسی استعمال کرنی چاہیے جس میں سے اسے ۲۴ کلوریز فی کلو گرام کل جسمانی وزن کے حساب سے دستیاب ہو سکیں۔ البتہ موٹے مریض کو کم سے کم کلوریز استعمال کرنی چاہئیں۔ لحمیات (پروٹین) ایک گرام فی کلو گرام کل جسمانی وزن کے حساب سے کافی ہوتی ہیں۔ روغنیات چونکہ جلد ہضم نہیں ہوتیں اس لیے ۳۰ گرام ایک دن میں استعمال کرنی چاہئیں۔ تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز ضروری ہوتی ہے۔

درج بالا مقدار کے مطابق جب لحمیات اور روغنیات مریض کو دی جاتی ہیں تو کلوریز کی ضرورت کافی حد تک پوری ہو جاتی ہے البتہ مزید کمی کو کاربوہائڈریٹ یعنی نشاستہ دار اشیاء کے استعمال سے پورا کیا جا سکتا ہے۔ جب مریض کو پرہیزی کھانا دیا جا رہا ہو تو وٹامنز کو ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ جب دل کے دائیں جانب نقص واقع ہو یا دائیں جانب فیل ہو جائے تو ایسا وہاں استسقا اور سوجن ہونے کی وجہ سے ہوتا ہے اور یہ سوجن گردوں سے ناکافی پیشاب کے اخراج اور سوڈیم کے اجتماع کے سبب ہوتی ہے۔ اگر مائعات اور مشروبات کو کثرت

سے استعمال کیا جائے تو کثرت بول کے سبب سوڈیم کا اجتماع ختم ہو جاتا ہے اور سوزش بھی جاتی رہتی ہے۔ ایسی حالت میں خوراک میں نمکیات کے استعمال کو قطعی ترک کر دینا چاہیے اور ایسی غذا کا استعمال بھی نہیں کرنا چاہیے جس میں سوڈیم پایا جاتا ہو۔

جب پیشاب آور ادویات یا ڈیبی ٹیلس کے استعمال سے پیشاب بکثرت خارج ہوتا ہو تو جسم میں پوٹاشیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے۔ ایسی صورتحال میں فروٹ جوس، سبزی کا سوپ یا منہ کے رستے پوٹاشیم سالٹ ۲.۴ گرام دن میں تین بار استعمال کرنا چاہیے تاکہ پوٹاشیم کی کمی کو پورا کیا جا سکے۔

جب دل کے فیل ہو جانے کے عارضہ میں سوجن اور استسقا بھی ہو تو ایسا ہمیشہ سوڈیم کے اجتماع کی وجہ سے ہوتا ہے۔ ایسی کیفیت میں تھوڑے سے تھوڑے سوڈیم والی ایسی غذا استعمال کرنی چاہیے جس میں تقریباً ۱.۵۰۰ ملی لیٹر مائع پایا جاتا ہو۔ جب پیشاب آور ادویات کے استعمال کے باوجود استسقا اور سوجن ختم نہ ہو تو سمجھ لینا چاہیے کہ یہ زیرِ جلد پانی کے اجتماع کی وجہ سے ہے۔ ایسے مریضوں کو مجموعی طور پر مائع اور کلوریز کی خاطر ۶۰۰ ملی لیٹر ایسا دودھ دینا چاہیے جس میں ۱۰۰ ملی لیٹر پوٹاش کی آمیزش والا پانی ملا ہوا ہو۔ اس کے علاوہ کوئی اور دوسری غذا یا مائع استعمال نہیں کرنا چاہیے۔

غذا ہمیشہ تھوڑی اور زود ہضم استعمال کرنی چاہیے تاکہ کسی قسم کا کوئی نقص ہاضمہ پیدا نہ ہو اور موٹاپا بھی بڑھنے نہ پائے۔ شام کے وقت کھانا سونے سے کم از کم دو گھنٹے قبل تھوڑا سا کھانا چاہیے۔ امراض قلب کے مریضوں کے لیے ذیل میں غذا کی ایک فہرست دی جاتی ہے۔ اس فہرست کے مطابق انہیں غذا استعمال کرنی چاہیے۔

بریڈ یا گندم کی چپاتی، چاول، مکی، جوار، باجرہ یا راجی، پکے ہوئے چاول، پھلیاں اور پتلی پکی ہوئیں شوربے والی دالیں، گوشت، مچھلی یا مرغ کا گوشت ان میں گھی بہت کم ڈالنا چاہیے، انڈے، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، کریم نکلے دودھ کا استعمال مفید ہوتا ہے۔

سوپ خواہ سبزیاتی ہو یا گوشت کا مفید ہے۔ سبزیاتی سلاد تھوڑی مقدار میں، پکی ہوئی سبزیاں، آلو، شکر قندی اور یام مفید ہے۔ گھی یا مکھن ایک دن میں دو عدد چائے کے چمچ،

جام اور مربہ مفید ہوتا ہے۔ بسکٹ، پیسٹری، کسٹرڈ، جیلی، آئس کریم، تازہ پھل گا ہے گا ہے خشک پھل بھی استعمال کرنے چاہئیں۔ سخت خول والے پھل کبھی کبھی کھانے چاہئیں، اچار اور چٹنیاں استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ مشروبات میں ہلکی کافی پینی چاہیے۔

استسقا اور سوجن کی حالت میں مائعات ایک دن میں صرف پانچ کپ استعمال کرنے چاہئیں۔ عارضہ قلب میں مبتلا مریضوں کے لیے فہرست طعام درج ذیل ہے۔

فہرست طعام

ملی جلی غذا	سبزی خوروں کی غذا
لحمیات (پروٹین) ۵۰ گرام۔	لحمیات (پروٹین) ۵۰ گرام
روغنیات۔ ۳۰ گرام	روغنیات۔ ۳۰ گرام
نشاستہ دار اشیاء ۲۵۵ گرام	۔ نشاستہ دار اشیاء۔ ۲۵۵ گرام
کلوریز ۱۵۰۰ گرام	کلوریز ۱۵۰۰

صبح کے وقت

ملی جلی غذا	سبزی خوروں کی غذا
دلیا ۳/۴ کپ، کریم نکلے دودھ کے ۱/۲ کپ کے ساتھ، چینی دو چائے والے چمچ پانی میں ابلا ہوا انڈا ایک عدد ٹوسٹ ایک عدد۔ سنگترے ۲ عدد۔	چاول ۳/۴ کپ کریم نکلے دودھ کے ۱/۲ کپ کے ساتھ، چینی دو چائے والے چمچ، ٹوسٹ ایک عدد، جام ایک چائے کا چمچ، سنگترے ۲ عدد۔

قبل از دوپہر

سنگترے کا جوس ۱/۲ کپ۔

دودھ ایک کپ۔

دوپہر کا کھانا

چکن سوپ ایک کپ۔
قیمہ دو کھانے والے چمچ،
ابلی ہوئی بھنڈی توری ٹوسٹ
ایک عدد چاول کی پڈنگ
تین کھانے والے چمچ۔

ٹماٹر سوپ ایک کپ
پکے ہوئے کدو۔ چاول دو کھانے
والے چمچ، دال ۱/۲ کپ،
چپاتیاں دو عدد، کیلا ایک عدد۔

ساڑھے تین بجے سہ پہر

چائے ایک کپ، بسکٹ ۲ عدد۔

چائے ایک کپ، بسکٹ ۲ عدد۔

ساڑھے پانچ بجے شام

کیلا ایک عدد۔

مٹھے کا جوس ایک کپ۔

ساڑھے سات بجے شام

سبزیاتی سوپ یا یخنی،
مرغ کی ران، پکی ہوئی
فرنچ پھلیاں، بریڈ ۱ عدد ابلے
ہوئے سیب ساتھ دو چمچ چینی۔

سبزیاتی جوس ساتھ
لائم جوس، کریم نکلے دودھ کا
دہی ایک کپ، پکی ہوئی گاجر،
بریڈ ایک عدد یا دو عدد
چپاتیاں، آئس کریم ۱/۲ کپ۔

رات کو سونے سے پہلے

کریم نکلا دودھ ۲ کپ۔

کریم نکلا دودھ ایک کپ۔

باب نمبر۱۰

موٹاپا OBESITY

موٹاپے سے وزن بڑھ جاتا ہے جو کہ ایک بہت بڑا مسئلہ ہے۔ موٹاپے سے مراد جسم میں چربی کا اعتدال سے بہت زیادہ بڑھ جانا ہے۔ اس سے انسان ناکارہ ہو جاتا ہے۔ اور ہر وقت مختلف امراض کے لاحق ہونے کا خطرہ رہتا ہے اور قبل از وقت موت بھی واقع ہو جاتی ہے۔ جسم میں چربی کا زیادہ ہو جانا ایک جسمانی مسئلہ ہے۔ بڑھی ہوئی چربی ایک بوجھ ہوتی ہے۔ جسے انسان دن رات اٹھائے پھرتا ہے۔ موٹاپے کے باعث ہمیشہ مختلف امراض مثلاً درد دل اور عارضہ قلب، دل کی شرائین اور وریدوں میں خون کا انجماد، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، گردے کے امراض اور وزن اٹھانے والے جوڑوں کا مزمن درد وغیرہ کے امکانات پیدا ہو جاتے ہیں۔ موٹی خواتین وضع حمل کے وقت اکثر آپریشن کا شکار ہو جاتی ہیں۔ زیادہ موٹاپا اور حد سے بڑھا ہوا وزن زندگی کے امکانات کو بھی مخدوش بنا دیتا ہے۔ موٹاپے کے اسباب مختلف ہوسکتے ہیں۔ مثلاً

۱۔ کلوریز والی غذا کا زیادہ استعمال۔

۲۔ ورزش نہ کرنا اور توانائی کا کم ہو جانا۔

زیادہ وزن کا موازنہ اوسطاً وزن سے کیا جائے تو یہ موٹاپے میں شمار نہیں ہوتا بلکہ قد کے حساب سے وزن کا ہونا ضروری ہوتا ہے۔ بغیر چربی کے وزن اگر زیادہ ہو تو یہ جسم میں مختلف مائعات، ہڈیوں اور اعصاب کے باعث ہوتا ہے جو کہ مٹاپے میں شمار نہیں کیا جا سکتا۔ موٹاپے کے عام اسباب مندرجہ ذیل ہیں۔

بسیار خوری یا زیادہ کھانے کی عادت

بسیار خوری یا زیادہ کھانے کی عادت موٹاپے کی سب سے بڑی اور بنیادی وجہ ہے، جب زیادہ کلوریز والی غذا کو بہت زیادہ کھایا جاتا ہے تو اس سے چربی بنتی ہے۔ موٹاپا بھی

ایک بینک کے اکاؤنٹ کی طرح ہے۔ اگر ایک آدمی ۲۵۰۰ کلوریز روزانہ استعمال کرتا ہے جب کہ اس کو ۲۳۰۰ کلوریز کی ضرورت ہے یوں وہ ۲۰۰ کلوریز اپنے جسم کی ضرورت سے زائد استعمال کرتا ہے۔ جنہیں اس کا جسم بچا کر چربی میں بدل دیتا ہے، بریڈ کا ایک زائد ٹکڑا یا ایک زائد کیلا ۵۰ سے ۱۰۰ کلوریز تک مہیا کرتا ہے اگر اسی طرح یہ سلسلہ جاری رہے تو وقت کے ساتھ ساتھ چربی کا اجتماع وزن کے بڑھ جانے کا سبب بنتا ہے اور انسان موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔

موٹاپے کا تعلق کھائی گئی مقدار خوراک سے نہیں ہوتا بلکہ موٹاپا استعمال شدہ غذا میں کلوریز کی مقدار پر منحصر ہوتا ہے۔ غذا میں زیادہ کلوریز ہوں گی تو موٹاپا زیادہ اور جلد پیدا ہو گا۔ ۱۰۰ گرام خربوزہ ۱۶ کلوریز مہیا کرتا ہے، جب کہ اتنے ہی وزن کی بھنی ہوئی مونگ پھلی ۶۰۰ کلوریز کی حامل ہوتی ہے۔ عام طور پر ایک موٹا آدمی کہتا ہے کہ میں بہت تھوڑا کھاتا ہوں پھر بھی موٹا ہوتا جاتا ہوں، عین ممکن ہے کہ ایسا ہی ہو، دراصل اس کی خوراک زیادہ کلوریز والی ہوتی ہے۔ جسے وہ نہیں جانتا، ہو سکتا ہے کہ وہ مکھن، گھی، بریڈ، پنیر اور دیگر سویٹس وغیرہ استعمال کرتا ہو۔ ایسی اشیاء کے استعمال سے موٹاپا ضرور پیدا ہو جاتا ہے۔

بسیار خوری کی نفسیات

بعض اوقات بسیار خوری نفسیاتی مسئلہ بن جاتی ہے۔ کیونکہ کچھ لوگ محض اس لئے زیادہ کھاتے ہیں کہ انہی زندگی میں کسی بہت بڑی ناکامی یا ذہنی خلفشار کا سامنا کرنا پڑا ہوتا ہے۔ موٹے لوگوں کی ایک عجیب نفسیات ہوتی ہے۔ مثلاً اگر کھانا کھانے کے دوران کھانے کی میز پر زیادہ کھانا چنا گیا ہے تو وہ پیٹ کھول کر کھائیں گے، ختم ہونے پر وہ قریب پڑے ریفریجریٹر سے مزید کوئی چیز نہیں نکالیں گے۔ اس لئے اگر بسیار خور کی نفسیات کو سامنے رکھ کر میز پر اتنا ہی کھانا چنا جائے جتنے کی مناسب ضرورت ہو تو کافی حد تک بسیار خوری پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

بیٹھے رہنے کی عادت

۳۵ سال کی عمر کے بعد موٹاپا عام طور پر زیادہ ہو جاتا ہے۔ کیونکہ اس عمر کو پہنچنے سے پہلے ہم میں سے زیادہ تر لوگ یا تو جسمانی کام کرتے ہیں یا ورزش ان کا معمول ہوتا ہے۔ درمیانی عمر کو پہنچنے کے بعد انتظامی عہدوں پر ترقی کے بعد وقت زیادہ تر بیٹھے بیٹھے گزرتا ہے۔ جس کی وجہ سے کوئی جسمانی کام نہیں کیا جاتا جب کہ مقدار خوراک یا تو وہی پہلے والی ہی رہتی ہے یا عہدہ بڑھنے اور معاشی خوشحالی کی بدولت زیادہ اور بہتر ہو جاتی ہے۔

ہارمونز HORMONES

بعض غدودوں کا نقص افعال بھی موٹاپے کا سبب بنتا ہے۔ مثلاً اگر تھائی رائیڈ، پچوٹری یا سپرارنیل گلینڈز اپنے فعل میں عدم توازن کا شکار ہو جائیں اور ٹھیک طرح سے کام نہ کریں تو نتیجتاً موٹاپا پیدا ہوتا ہے۔ خواتین میں جنسی ہارمونز موٹاپے میں بہت اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مثلاً استقرار حمل، رحم یا اوریز کو نکال لینے یا موقوفی حیض کے بعد خواتین میں عموماً فربہ پن پیدا ہو جاتا ہے۔

موروثی موٹاپا

موٹاپے کی کوئی وارثتی حیثیت نہیں ہے البتہ یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ غیر معمولی جینز زیادہ بھوک لگنے یا اینڈوکرائن گلینڈز کے عدم توازن کا سبب بن جائیں جس کی وجہ سے جسم میں چربی زیادہ بننے اور اکٹھی ہونے لگے۔

غذا کا استعمال

موٹاپے کے دوران تمام تر پرہیزی غذا کھانے کا واحد مقصد کلوریز کا تھوڑے سے تھوڑا استعمال کرنا ہے۔ وزن کو کم کرنے میں کم مقدار خوراک کی نسبت کم کلوریز والی غذا کا استعمال زیادہ اہم کردار ادا کرتا ہے، لہذا بہتر یہی ہوتا ہے کہ ایسی غذا اور خوراک استعمال کی

جائے جس میں کم از کم کلوریز پائی جاتی ہوں، کلوریز کا تھوڑا استعمال وزن کو کم کر دیتا ہے۔ پروٹین بافتوں کی افزائش اور نشوونما میں بہت ضروری ہوتے ہیں یہ انسانی جسم میں حرارت اور چستی پیدا کرتے ہیں اس لئے تقریباً ایک گرام پروٹین فی کلوگرام کل جسمانی وزن کے ضرور استعمال کرنے چاہئیں۔

روغنیات توانائی کا ایک بڑا ٹھوس ذریعہ ہیں۔ ان کے استعمال سے موٹاپا پیدا ہوتا ہے، لہذا ان کا استعمال ترک کر دینا چاہیئے۔ زیادہ بہتر یہ ہوتا ہے کہ روغنیات کے طور پر سوائے گری کے تیل اور کھجور کے تیل کے دیگر تمام سبزیاتی تیل استعمال کئے جائیں تاکہ روغنیات والی غذائیت جو کہ جسم کے لئے ضروری ہوتی ہے متاثر نہ ہونے پائے۔

شکم سیری اور انتڑیوں کی باقاعدہ حرکت کے لئے نشاستہ دار اشیاء مثلاً سبزیات اور پھل وغیرہ کے وافر استعمال پر زور دیا جاتا ہے۔ موٹاپے میں ایسی تمام اشیاء جن میں نشاستہ دار اجزا کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہو استعمال نہیں کرنی چاہیئے اس لئے آلو اور چاول خاص طور پر کھانے چھوڑ دینے چاہئیں۔ زیادہ دیر تک روغنیات کے استعمال نہ کرنے کی وجہ سے وٹامن اے اور وٹامن ڈی کی کمی ہو جاتی ہے، لہذا اس کمی کو مصنوعی طور پر وٹامنز استعمال کر کے پورا کیا جا سکتا ہے۔

موٹاپے کے دوران سوڈیم کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ ایسی غذا اور خوراک جس میں سوڈیم پایا جاتا ہو چھوڑ دینے سے وزن اور موٹاپا بہت جلد کم ہو جاتا ہے۔ سوڈیم کی زیادتی جسم میں مائعات کے اجتماع کا سبب بنتی ہے جس کے نتیجہ میں وزن بڑھ جاتا ہے۔ اگر کھانا کھانے سے پہلے ایک گلاس پانی پی لیا جائے تو اس سے زیادہ کھانا کھانے کی گنجائش کم ہو جاتی ہے۔ نتیجتاً تھوڑی غذا اندر جاتی ہے اور وزن بڑھنے نہیں پاتا۔

وزن کم ہو جانے کے بعد احتیاط اور تدابیر

وزن کم ہونے کے دوران اور معمول کے مطابق وزن ہو جانے کے بعد احتیاط اور مختلف تدابیر اختیار کرنی ضروری ہوتی ہیں۔ اگر مریض احتیاط اور پرہیز نہیں کرے گا تو پھر

سے وہی مصیبت اس کے گلے پڑ جائے گی۔ بہت سے لوگ معمول کے مطابق وزن ہو جانے کے بعد تعیش میں پڑنے کی کوشش کرتے ہیں وہ اس خوراک کو کھانے کے لئے دیوانے ہو جاتے ہیں جسے وہ ترک کر چکے ہوتے ہیں۔ ایسی لذت کام و دہن کی خواہش پر قابو پانا ہی مریض کے لئے بہتر ہوتا ہے ورنہ اس کی مہینوں کی کوششیں رائیگاں چلی جائیں گی۔ انہیں وہ تمام خوراک کھانا چھوڑ دینی چاہیئے جو ان کو اچھی لگتی ہو اور ان کی محبوب ترین ہو۔ اور جسے وہ پارٹیوں میں جی بھر کر کھاتے اور لطف اٹھایا کرتے تھے۔ ایسا صرف اس وقت ممکن ہو سکتا ہے۔ جب درج ذیل ہدایات پر دیانت داری اور خلوص سے عمل کیا جائے گا۔

۱۔ جو جی چاہے کھانا چاہیئے لیکن دو کھانوں کے درمیان کے وقفوں میں کوئی چیز نہیں کھانی چاہیئے اور اناج سے تیار شدہ اشیاء مثلاً بریڈ، چپاتیاں وغیرہ سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ تلی ہوئی خوراک یا ایسی خوراک جس میں پکانے کے لئے وافر روغنیات استعمال کی گئی ہوں نہیں کھانی چاہئیں۔ دودھ سے تیار شدہ اشیاء یا ایسی چیزیں جو کریم یا مکھن سے تیار کی گئی ہوں استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ خشک سخت خول والے پھل اور کھانا کھانے کے بعد میوہ، شیرینی اور پھل وغیرہ نہیں کھانے چاہئیں۔

۲۔ ہر ہفتے وزن ترازو پر تولنا چاہیئے۔ تھوڑے سے اضافہ کو سنجیدگی سے لینا چاہیئے۔ ورنہ وزن ہوتے ہوتے زیادہ ہو جائے گا۔ درج بالا خوراک کے استعمال کو قطعاً ترک کر دینا چاہیئے۔ جب تک کہ مطلوبہ وزن حاصل نہ ہو جائے۔

۳۔ وزن گھٹانے کے دوران جوش و خروش سے کی جانے والی ورزش کو اسی جذبے سے جاری رکھنا چاہیئے۔ جب وزن کم ہو جائے تو ورزش کا یہ پروگرام بھرپور جوش سے جاری رکھنا ضروری ہوتا ہے۔

وزن گھٹانے کے دوران درج ذیل طریقہ سے غذا استعمال کرنی چاہیئے۔

الف روزانہ کا راشن	ب ملی جلی غذا	ج سبزی خوروں کی غذا
بریڈ، چپاتی، چاول، مکئی، جوار، باجرہ یا راجی۔	بریڈ کے تین ٹکڑے یا گندم کی چھ پتلی چپاتیاں یا کسی دوسرے اناج کی تین چپاتیاں	بریڈ کے تین ٹکڑے یا گندم کی چھ پتلی چپاتیاں یا کسی دوسرے اناج کی تین چپاتیاں
دلیا، چاول، مکئی، جئی،	نہیں کھانے چاہئیں	نہیں کھانے چاہئیں
چاول دالیں اور پھلیاں۔	۳/۴ کپ پتلی دال	ایک یا نصف کپ پتلی دال
گوشت، مچھلی یا مرغ کا گوشت	تھوڑا سا	تھوڑا سا
انڈے	صرف دو عدد	صرف دو عدد
دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی اشیاء	ایک کپ گائے یا بھینس کا دودھ	دو کپ گائے یا بھینس کا کریم نکلا دودھ
سوپ یا یخنی	پتلی یخنی کے دو کپ	دو یا تین کپ پتلی یخنی
سبزیاتی سلاد	استعمال کرنا چاہیئے	استعمال کرنا چاہیئے
پکی ہوئی سبزیاں	استعمال کرنی چاہیئے۔	استعمال کرنا چاہیئے
آلو، شکر قندی اور یام	نہیں کھانے چاہیئے	نہیں کھانے چاہئیں
چینی، شہد یا جیگری	تین چائے والے چمچ	تین چائے والے چمچ
جام یا مربہ	استعمال نہیں کرنا چاہیئے	استعمال نہیں کرنا چاہیئے
کھانا کھانے کے بعد میوہ، پھل اور شیرینی وغیرہ	معتدل حد تک استعمال کریں	معتدل حد تک استعمال کریں
پیسٹری، مٹھائیاں اور لمم شریں	نہیں کھانا چاہیئے	نہیں کھانا چاہیئے

تازہ پھل	حسب ضرورت	حسب ضرورت
خشک اور سخت	نہیں کھانے چاہئیں	نہیں کھانے چاہئیں
خول والے پھل اچار مسالحہ جات اور چٹنیاں	معتدل حد تک کھانے چاہئیں لیکن تیل والا اچار نہیں کھانا چاہیئے۔	معتدل حد تک کھانے چاہئیں لیکن تیل والا اچار نہیں کھانا چاہیئے۔
مشروبات	چائے اور کافی	چائے اور کافی
مائعات	خسب خواہش	خسب خواہش

باب نمبر ۱۱

کم کیلسٹرول والی غذاؤں کے استعمال کے بارے ہدایات

۱۔ ایسی تمام روغنیات ترک کر دینی چاہئیں جن میں ہائیڈروجن کا عنصر پایا جاتا ہو مثلاً گھی، مکھن، سبزیاتی مکھن، بناسپتی، گری اور کھجور کا تیل وغیرہ ہائیڈروجنی روغنیات ہیں ان کو استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

۲۔ انڈے کی زردی اور انڈے کی زردی سے تیار شدہ خوراک مثلاً انڈے کی زردی سے تیار شدہ ساس، کیک، چٹنی وغیرہ استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ برحال انڈے کی سفیدی استعمال کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔

۳۔ چربی سے پکنے والی تمام خوراک مثلاً کیک، پائی اور میٹھی پوری وغیرہ سے پرہیز کرنی چاہیئے۔

۴۔ خالص دودھ، کریم، پنیر وغیرہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ خالص دودھ کا دہی اور ایسی مٹھائیاں جو جمے ہوئے دودھ سے تیار ہوں مثلاً گلاب جامن، شکری کند، ماوا، چاک لیٹ، وغیرہ کے استعمال سے بچنا چاہیئے۔ صرف کریم نکلا دودھ اور اس سے تیار شدہ اشیاء ہی استعمال کرنی چاہئیں۔

۵۔ تمام قسم کا عضویاتی گوشت مثلاً گردے، جگر اور دماغ وغیرہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ استعمال کرنے سے قبل گوشت کو چربی سے اچھی طرح صاف کر لینا چاہیئے۔ پکانے سے پہلے مرغ کی کھال اتار لینی چاہیئے۔ پورک، خنزیر کی پکی ہوئی ران اور سور کا نمک لگا کر سکھایا ہوا گوشت، کھیرے دار مچھلی، گھونگھا، جھینگا مچھلی، راہو مچھلی اور مچھلی کے جگر کا تیل، گوشت تھوڑی مقدار میں بڑی احتیاط کے ساتھ کھانا چاہیئے۔ گوشت اگر کافی دیر کا کسی سرد خانے میں پڑا ہوا ہو تو ٹھنڈا ہونے کے باعث اس کی چربی نظر نہیں آتی ایسے گوشت پر سے چربی کو اچھی طرح اتار کر پکانا چاہیئے۔

۶۔ تمام قسم کے نٹس (nuts) یعنی سخت خول والے خشک پھل سوائے مونگ پھلی اور کاجو کے استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

۷۔ باریک اناج اور میدے سے تیار شدہ ہر قسم کی غذا اور خوراک استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔

۸۔ تمام قسم کی خوراک کو کوئلوں کی سلاخوں والی انگیٹھی پر بھون کر پکانا چاہیئے تاکہ تمام قسم کی روغنیات اس میں سے بہہ کر نکل جائے۔ کھانے میں تھوڑے سے تھوڑا گھی اور پکانے والا تیل استعمال کرنا چاہیئے۔

ہمیشہ ایسی غذا استعمال کرنی چاہیئے جس میں نشاستہ، روغنیات اور کیلسٹرول نہ پایا جاتا ہو۔

باب نمبر ۱۲

گھر سے دور کھانے کیلئے ہدایات

موٹاپے کے مریض جب اپنے گھر پر ہوں تو وہ ہر قسم کا پرہیزی کھانا معالج کی ہدایت کے مطابق استعمال کر سکتے ہیں لیکن جب وہ اپنے گھر سے دور چلے جائیں تو پرہیزی کھانے کا دستیاب ہونا ان کے لئے ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔ لہذا جب وہ گھر سے دور ہوں تو انہیں درج ذیل ہدایات پر عمل کرنا چاہیئے۔

موٹاپے کا مریض جب اپنے گھر سے دور ہو تو اسے ہمیشہ کھانا کھانے کے لئے کسی ایسے ریسٹورنٹ کا انتخاب کرنا چاہیئے جس میں اس کی پرہیز اور بیماری کے مطابق کھانا ملنے اور تیار ہونے کا بندوبست ہو سکے۔ یوں بھی روزانہ آنے والا گاہک دوکاندار کی پوری توجہ کا مستحق اور طلب گار ہوتا ہے ریسٹورنٹ کے مینجر کو بتا دینا چاہیئے کہ گوشت اور سبزی ہر قسم کی روغنیات اور چربی کے بغیر پکائی جائے۔ خاص طور پر پکانے سے پہلے گوشت کی تمام چربی اتار لی جائے۔ سلاد میں بھی ایسی چیزیں شامل نہیں ہونی چاہئیں جن میں نشاستہ اور روغنیات وغیرہ پائی جاتی ہوں۔ چپاتیاں اور روٹیاں گرم گرم نہیں کھانی چاہیں۔ مشروبات میں دودھ کریم نکلا استعمال کرنا چاہیئے۔ بغیر میٹھے کے پتلی لسی، سکنجبین، تازہ لائم اور سوڈا، گری کا پانی، ٹماٹر کا جوس، کافی اور چائے پینی چاہیئے۔ پھلوں میں تازہ پھل، پپیتا تربوز اور تازہ سنگترے استعمال کرنے چاہئیں۔

باب نمبر ۱۳

صحت مند رہنے کے لئے چار اقدام

۱۔ ماں اور بچے کی خوراک

بچے خوراک، ماحولیات اور گردو نواح کا اثر بڑی تیزی سے قبول کر لیتے ہیں اس لئے دودھ پینے والے بچوں کی پرورش اور خوراک کے دوران درج ذیل باتوں پر سختی سے عمل کرنا چاہیئے۔

۱۔ دودھ پینے والے بچے کو پہلے چار ماہ کے دوران صرف اور صرف ماں کا دودھ ہی دینا چاہیئے۔ شدید گرمی کے دنوں میں بھی چار ماہ کے بچے کو پانی نہیں پلانا چاہیئے۔ بچہ جب تک وافر پیشاب کرتا رہے تو سمجھ لینا چاہیئے کہ بچے کو ماں کی طرف سے دودھ اور پانی کافی مقدار میں مل رہا ہے۔

۲۔ پانچویں مہینے سے بچے کو ماں کا دودھ مسلسل دیتے رہنا چاہیئے۔ دودھ دینے اور پلانے کے ساتھ ساتھ درج ذیل خوراک بھی بچے کو دینی چاہیئے، ابلا ہوا اور ٹھنڈا پانی چھوٹے گلاس کے ساتھ بچے کو پلانا چاہیئے۔ کسی بھی عمر میں بچے کو دودھ یا پانی پلانے کے لئے بوتل استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔

کیلے کا استعمال

پانچویں مہینے سے بچے کو پون کیلا دودھ یا ملائی میں اچھی طرح ملا کر دینا چاہیئے۔ ہر ہفتے کیلا کھلانے میں اتنا اضافہ کر دینا چاہیئے جتنا بچہ برداشت کر سکتا ہو۔ کیلے کے علاوہ ابلے ہوئے سیب کو بھی اچھی طرح کچل کر بچے کو دینا چاہیئے۔ اس کے علاوہ تمام موسمی پھل مثلاً آم، پپیتا، خوبانی اور انگور وغیرہ بھی کھلانا چاہیئے۔

کیلا کھلانا شروع کرنے کے ایک ہفتہ بعد دلیا بھی کھانے کے لئے دینا چاہیئے۔ گھر کی بنی ہوئی سوجی کی کھیر، حلوا، گندم کا دلیا، دودھ میں بھیگی ہوئی ڈبل روٹی دودھ کو دیگر تمام بازاری تیار شدہ اناج کی اشیاء پر ترجیح دینی چاہیئے۔ ان تیار شدہ اشیاء کے ایک سے دو چائے والے چمچ دن میں دو بار صبح آٹھ بجے اور شام سات بجے کے دوران دینے چاہئیں۔ ہر تیسرے اور چوتھے روز قابل برداشت حد تک اضافہ کرتے جانا چاہیئے۔ بعد ازاں متذکرہ ذیل خوراک کا بھی اس میں اضافہ کر دینا چاہیئے اور یہ خوراک بعد از دوپہر دو بجے کھانی چاہیئے۔

ابلے ہوئے نرم انڈے

ایک ہفتہ بعد انڈا بھی استعمال کرنا چاہیئے۔ اس کے لئے انڈے کو تقریباً تین منٹ تک پانی میں ابالنا چاہیئے بعد ازاں بہتے ہوئے پانی میں ٹھنڈا ہونے دیں۔ آغاز میں چائے کا ایک چمچ زردی کھلانی چاہیئے۔ آہستہ آہستہ ایک ایک چمچ کر کے بڑھا دینا چاہیئے۔ ساتھ انڈے کے سفیدی بھی دیتے رہنا چاہیئے تاکہ انڈا استعمال کرنے کے شروع سے لے کر چار ہفتوں کے اندر بچہ پورا انڈا کھانے لگے۔

اچھی طرح نرم اور پکی ہوئی سبزیاں

ایک ہفتہ بعد گھی، مکھن یا کوکنگ آئل میں پکی ہوئی سبزیاں بھی استعمال میں لانی چاہئیں۔ آغاز میں دو سے چار چائے کے چمچ دینے چاہئیں اور پھر آہستہ آہستہ اضافہ کرنا چاہیئے۔ گہرے سبز پتوں والی سبزیاں مثلاً گاجر اور کدو وغیرہ کا استعمال بہت مفید ہوتا ہے۔

دہی

ایک ہفتہ بعد ایک سے چار چائے کے چمچ دہی بھی کھلانا چاہیئے۔ بعد ازاں آہستہ آہستہ اس کے استعمال میں اضافہ کر دینا چاہیئے۔

اچھی طرح پکائی ہوئی کھچڑی یا چاول اور دال

ایک یا دو ہفتے بعد کھچڑی، چاول اور دال، گھی مکھن یا کوکنگ آئل میں اچھی طرح پکا کر بچے کو کھلانی چاہیئے۔ ابتدا میں دو سے چار چائے کے چمچ دینے چاہئیں اور پھر بچے کی قوت برداشت کے مطابق اس میں اضافہ کرنا چاہیئے۔

درج بالا طریقہ سے غذا دینا شروع کرنے کے بعد اس میں کمی بیشی نہیں کرنی چاہیئے۔ بلکہ بچے میں اچھی چیزیں کھانے کا ذوق اور زیادہ خوراک ہضم کرنے کی صلاحیت پیدا کرنی چاہیئے۔ جب بڑے بچے کو ٹھوس غذا دینی شروع کی جائے تو اس کی مقدار میں تیزی سے اضافہ کیا جا سکتا ہے اور بچے کو زیادہ مقدار میں دینی چاہیئے۔ آہستہ آہستہ بچے کو دوسری خوراک مثلاً چپاتی، سیخ اور قیمہ وغیرہ بھی کھانے کو دینا چاہیئے۔

تنبیہہ

ایسے خاندان جن میں الرجی مثلاً دمہ، اکوتہ وغیرہ کا تاثر پایا جاتا ہو ان خاندانوں کے بچوں کو چھ ماہ سے پہلے دودھ انڈا، چاک لیٹ، جو اور گندم کی بنی ہوئی مصنوعی اشیاء استعمال نہیں کرانی چاہئیں۔ اگر خاندان میں الرجی کا بہت شدید اور قوی تاثر موجود ہو تو سب سے بہتر یہی ہوتا ہے کہ بچے کو چھ ماہ تک سوائے ماں کے دودھ کے کوئی اور غذا نہ دی جائے۔ ایسے لوگ جو صرف سبزیاں ہی استعمال کرتے ہیں انہیں ذہن میں رکھنا چاہیئے کہ وہ ان لوگوں کی خوراک استعمال نہ کریں جو گوشت کھاتے ہیں۔

جب بچہ نو ماہ کا ہو جائے تو گائے یا بھینس کا پانی ملا دودھ گلاس کے ساتھ بچے کو پلانا چاہیئے۔ اگر دودھ میں بہت زیادہ کریم پائی جاتی ہو تو اسے دودھ سے الگ کر لینا چاہیئے، ساتھ ساتھ ماں کا دودھ بھی دیتے رہنا چاہیئے۔ جب بچہ ایک سال کا ہو جائے تو اسے ماں کا دودھ چھڑانا نہیں چاہیئے بلکہ اسے دو سال تک دودھ پلانا چاہیئے۔ ماں کے دودھ کے ساتھ گائے یا بھینس کا دودھ بھی دن میں دو تین بار گلاس کے ساتھ پلانا چاہیئے۔ آہستہ آہستہ بچے کو گھر کی بنی ہوئی ہر قسم کی غذا جو بڑے بھی کھاتے ہوں کھانے کے لئے دینی چاہیئے۔ ایسے بچے جو

ایک وقت میں کافی خوراک نہ کھا سکتے ہوں انہیں دو دو تین تین گھنٹے کے وقفے سے کھلانی چاہیئے لیکن مجبور نہیں کرنا چاہیئے۔

اس بات کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیئے کہ بچے پروٹین کی حامل غذا مثلاً دالیں، پھلیاں، انڈے، مچھلی کا گوشت اور جگر وغیرہ کھانے کے لئے دیا جا رہا ہے۔ مونگی کی دال بہترین غذائیت کی حامل ہوتی ہے۔ مسمی، سرخ اور پیلے رنگ کی سبزیاں بہت مفید ہوتی ہیں۔ اگر بچہ دودھ کی بنی ہوئی اشیاء مثلاً دہی وغیرہ پسند نہیں کرتا تو اسے موسم کے مطابق پھل بکثرت کھانے کو دینے چاہئیں۔ بچے کو ہمیشہ اپنے ہاتھ سے یا چمچ کے ساتھ کھانے اور کھانا کھانے سے قبل اور بعد میں ہاتھ دھونے کی عادت ڈالنی چاہیئے۔ بغیر چھانے ہوئے آٹے کی روٹی کھانی چاہیئے۔ پالش شدہ چاول استعمال نہیں کرنے چاہئیں۔

آلو کی طرح کی سبزیوں کا چھلکا اتارنے کی بجائے انہیں چھیل لینا چاہیئے جس پانی میں چاول یا سبزیاں ابالی گئی ہوں اسے استعمال میں لانا چاہیئے۔ سبزیوں کو زیادہ پکانا نہیں چاہیئے۔ زیادہ مصالحہ جات کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے چاک لیٹ، سویٹس، ٹھنڈے مشروبات، شربت چائے اور کافی وغیرہ کے استعمال سے پرہیز ہی کرنی چاہیئے۔ چینی، نمک اور میدہ وغیرہ سے بنی ہوئی اشیاء استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔

جب عورت حاملہ ہو یا بچے کو دودھ پلا رہی ہو تو اسے معمول کی خوراک سے چار گنا زیادہ خوراک کھانی چاہیئے، پھل، گہرے سبز پتوں والی سبزیاں، راجی، دال دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں ضرور استعمال کرنی چاہئیں۔ زیادہ دودھ نہیں پینا چاہیئے۔ ایسے لوگ جو سبزیاں استعمال نہیں کرتے انہیں بھی پتوں والی سبزیاں ضرور استعمال کرنی چاہئیں۔ آئرن اور فولک ایسڈ کی گولیاں بھی کھانی چاہئیں۔ مچھلی کا گوشت دوسری تمام غیر سبزاتی خوراک سے کہیں زیادہ بہتر ہوتا ہے۔

۲۔ منشیات کا استعمال

شراب نوشی، تمباکو چبانا اور پینا اور اینٹی بائیٹک کا استعمال صحت کے لئے بہت

مضر ہوتا ہے۔ یہ تمام چیزیں زندگی کے لئے زہر ہلاہل کا درجہ رکھتی ہیں ان سے دور رہنا چاہیئے۔

۳۔ ورزش

انسانی جسم کے ایک ایک خلیے کو آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ صرف اسی وقت ممکن ہوسکتا ہے کہ انسان ورزش کرے۔

۴۔ قناعت پسندی

اس دنیا میں ہر انسان کی ضروریات کے لئے تو بہت کچھ ہے لیکن ہر ایک کی حرص اور لالچ کی تسکین کے لئے کچھ نہیں۔ زیادہ ضروریات انسان کو دوسروں کا حق اور حصہ لینے اور چھیننے پر مجبور کر دیتی ہیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ ہم اپنی ضروریات کو محدود کر دیں اور قناعت پسندی کا درس حاصل کریں۔ بعض اوقات ہم ہر قیمت پر دوسروں سے آگے نکل جانے اور ہر جائز اور ناجائز طریقے سے دولت سمیٹنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہمیں ایسی حرص اور لالچ سے بچنا چاہیئے۔ اپنے کام سے کام رکھنا چاہیئے۔ دوسروں کے ساتھ صلہ رحمی سے پیش آنا چاہیئے۔ برائی سے نفرت اور اچھائی سے پیار کرنا چاہیئے۔ دنیا کو اچھائی کا انتظار اور طلب ہے آؤ اچھائی کی خاطر برائی سے جنگ کریں اسی میں صحت مند اور طاقتور زندگی کا راز ہے۔

باب نمبر ۱۴

بچوں کی عام پانچ امراض کے لئے سادہ ادویات جو کہ بڑوں کے لئے بھی مفید ہیں

۱۔ اسہال

اگر کوئی شخص اسہال میں مبتلا ہو تو اسے ہر وہ چیز کھانے کو دینی چاہیئے جسے وہ پسند کرتا ہو، مثلاً سوپ، جوس، گری کا پانی، چاول، کانجی نمک والی اور دیگر چاول سے تیار شدہ اشیاء، دہی، کیلا اور آلو اسہال کے مریض کے لئے بہت مفید ہوتے ہیں۔ اگر دودھ پیتا بچہ اسہال کا شکار ہو جائے تو اسے ماں کا دودھ پلاتے رہنا چاہیئے۔ چاول، کانجی اور نمک والا پانی اور چینی والا محلول اسہال کے علاج کے لئے بہترین دوا ہے۔ پانی کی طرح کے اسہال میں کسی اور دوائی کے استعمال کی ضرورت نہیں پڑتی۔ ۳۰ گرام چاول کے پوڈر کو اتنے پانی میں ابال لینا چاہیئے کہ یہ سیال اور پتلا سا ہو جائے اس میں ایک چائے والا چمچ نمک اور مزید پانی ڈال دینا چاہیئے۔ تاکہ اس کی مقدار ایک لیٹر ہو جائے اسے اچھی طرح ملا لینا چاہیئے۔ اس کا ذائقہ آنسوؤں سے زیادہ نمکین نہیں ہونا چاہیئے۔ جب بچوں کے لئے یہ محلول تیار کیا جا رہا ہو تو نمک ۳/۴ چائے والا چمچ استعمال کرنا چاہیئے۔ اور بہت چھوٹے بچوں کے لئے نمک کا ۱/۲ چائے والا چمچ کافی ہوتا ہے۔

چینی کے ۸ عدد چائے والے چمچ ڈالنے چاہئیں۔ مزید اچھے ذائقے کے لئے لائم جوس یا سنگترے کا رس اس میں ملا لینا چاہیئے۔ بعض بچے جوس ملے محلول کو پسند نہیں کرتے انہیں علیحدہ جوس پینے کو دے دینا چاہیئے۔ اسی محلول کو ریفریجریٹر میں یا کسی اور ٹھنڈی جگہ رکھ کر ٹھنڈا کر لینا چاہیئے۔ جہاں تک ممکن ہو اسے زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہیئے۔ دس سے بیس سال کے بچوں کو ہر پاخانے کے بعد یہ محلول ایک سے دو گلاس پینے کو دینے چاہئیں۔ چھوٹے بچوں کو ہر پاخانے کے بعد ایک گلاس یا نصف گلاس پینے کے لئے دینا چاہیئے۔ اگر بچہ ایک وقت میں کافی مقدار میں نہ پی سکتا ہو یا وہ پینے کے بعد قے کر دیتا ہو تو اسے ہر پانچ یا دس

منٹ بعد تھوڑا تھوڑا کر کے چسکیاں لے لے کر دن رات استعمال کرانا چاہیئے۔ اس تمام تر کا مقصد صرف یہ ہے کہ مریض کو پیشاب کافی مقدار میں آتا رہے۔ چوبیس گھنٹے کے بعد تازہ محلول دوبارہ تیار کر لینا چاہیئے۔ جہاں تک ممکن ہو سکے، پانی کو ابال کر نمک اور چینی ملانے سے پہلے ٹھنڈا ہو لینے دینا چاہیئے۔ اگرچہ ابلا ہوا پانی ہی مفید ہوتا ہے لیکن یہ ضروری بھی نہیں ہے۔ ایک بار محلول کو تیار کر لینے کے بعد دوبارہ ابالنا نہیں چاہیئے۔

ایک ایسا مریض جسے پاخانے میں خون اور آنوں آتی ہو اسے اس محلول کی بجائے کسی اور دوائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض اوقات دودھ پیتے بچے پانی جیسے پاخانے کرنے لگتے ہیں جب کہ یہ اسہال نہیں ہوتے لہذا ان کے لئے کسی بھی دوا کی ضرورت نہیں ہوتی۔

۲۔ بخار

بخار سے ڈرنا نہیں چاہیئے۔ یہ ہمارا دوست ہے۔ یہ چھوت اور بیماری کے خلاف لڑنے میں ہماری مدد کرتا ہے۔ جہاں تک ممکن ہو ایسی ادویات کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے جو بخار کے درجہ حرارت کو کم کریں۔ ہمیشہ بخار کا درجہ حرارت جسم کو ٹھنڈا رکھ کر، پنکھے یا اے۔ سی کی ٹھنڈک اور ہوا کی مدد سے، ماتھے اور پیشانی اور جسم کے دیگر اعضا پر ٹھنڈے پانی کی پٹیاں لگا کر کم کرنا چاہیئے۔

۳۔ کھانسی اور نزلہ

کھانسی اتنی خطرناک نہیں ہوتی جتنی سمجھی جاتی ہے۔ اس کے لئے بھی ادویات کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ شدید کھانسی کے لئے ایک حصہ لائم جوس میں دو حصے شہد ملا کر تین ماہ کے بچے کے لئے ۱/۲ چائے والا چمچ، بالغوں کے لئے ایک کھانے والا چمچ دن میں ہر تین تین اور چار چار گھنٹے کے بعد استعمال کرنا چاہیئے۔

نزلہ کے لئے کسی دوائی کی ضرورت نہیں ہوتی۔ وِکس کا استعمال کھانسی میں خطرناک ہوتا ہے۔ کھانسی کے دوران تمام عمر کے لوگوں بالخصوص شیر خوار بچوں کے لئے ٹیلکم پوڈر

کا استعمال مضر ثابت ہوتا ہے۔ ایسے پوڈر جن میں ادویہ شامل ہوں مثلاً پر کیلی ہٹ پوڈر وغیرہ بھی بچوں کے لئے خطرناک ثابت ہوسکتے ہیں۔

اگر نزلہ کے دوران ناک بند ہو تو چار اونس ابلا ہوا پانی لے کر اس میں ۱/۴ چائے والا چمچ نمک ڈال کر دو سے تین قطرے ہر ایک ناک کے سوراخ میں ڈالنے چاہئیں۔

۴۔ جل جانا

جلی ہوئی جگہ پر ٹھنڈا پانی زیادہ سے زیادہ ڈالنا چاہیئے۔ پانی جتنا ٹھنڈا ہو گا اتنا ہی اچھا ہے۔ معالج کے مشورہ کے بغیر کوئی دوا اوپر استعمال نہ کریں۔

۵۔ معمولی زخم

معمولی زخم کو صابن اور پانی سے صاف کر دینا چاہیئے۔ مزید کسی شے کی ضرورت نہیں پڑتی۔ کزاز کے خوف سے کسی بھی دوائی مثلاً سرخ دوائی، ٹنکچر آئیوڈین یا کسی قسم کے پلاسٹر یا پٹی کو استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

اگر علامات شدید اور خطرناک معلوم ہوں تو اپنے ہومیوپیتھ معالج سے مشورہ کرنا چاہیئے۔

باب نمبر ۱۵

پیشاب میں شکر آنا (DM)

ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جس میں خون میں گلوکوز کا تناسب معمول سے زیادہ ہو جاتا ہے۔ ذیابیطس کا مرض اس وقت پیدا ہوتا ہے جب لبلبہ کی نشاستہ دار اشیاء کے عمل استحالہ (میٹابولزم) کے لئے کافی مقدار میں انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت یا تو کم ہو جاتی ہے یا مکمل طور پر ختم ہو جاتی ہے۔

اگر بغیر کچھ کھائے پیئے نہار منہ خون کا ٹیسٹ لیا جائے تو خون مں ۱۰۰ ملی لیٹر پلازما (خون کا بے رنگ سیال) میں معمول کے مطابق بلڈ گلوکوز کی مقدار ۶۰ ملی گرام سے لے کر ۱۰۰ ملی گرام تک ہوتی ہے۔ کھانا کھانے کے بعد گلوکوز کی یہ مقدار ۱۰۰ ملی لیٹر پلازما میں ۱۰۰ ملی گرام سے لے کر ۱۴۰ ملی گرام تک پہنچ جاتی ہے۔

ذیابیطس کی علامات

جب خون میں گلوکوز کی مقدار ۱۰۰ ملی لیٹر پلازما میں ۱۸۰ ملی گرام سے زیادہ ہو جاتی ہے تو گلوکوز پیشاب کے رستے خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ اس طرح پیشاب میں شکر آنے کی وجہ سے مریض کو پیشاب بکثرت آنے لگتا ہے اور خاص طور پر پیشاب کی مقدار رات کے وقت بہت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس سے مریض کو پیاس بہت لگتی ہے اسی طرح دیگر علامات مثلاً بھوک کا بڑھ جانا، کمزوری اور وزن کا کم ہو جانا ظاہر ہونے لگتی ہیں۔ خون میں شکر کی زیادتی اور دیگر مائعات کی خرابی کے باعث اعصاب، گردے، آنکھیں، خون کی نالیاں اور دل خراب اور متاثر ہوتے ہیں۔ اگر ذیابیطس کا بروقت علاج نہ کروایا جائے تو بہت سی جسمانی پیچیدگیاں مثلاً پاؤں میں ٹھنڈک اور جلن کا احساس، گردوں کا فیل ہو جانا، اندھا پن، دل کے نقائص وغیرہ پیدا ہو جاتی ہیں۔

ذیابیطس کا شکار کون ہوتے ہیں

کوئی شخص ذیابیطس کا شکار کیوں ہو جاتا ہے؟ اس کی اصل وجہ معلوم نہیں۔ بلاتفریق عمر، جنس اور حسب نسب یہ مرض کسی کو بھی لگ سکتا ہے۔ بعض لوگوں میں ذیابیطس کا تاثر زیادہ قوی اور شدید ہوتا ہے اور بعض میں کم۔ آبادی کے دو فی صد لوگ اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایک ایسا فرد جس کے والدین میں سے کسی ایک کو ذیابیطس کا مرض لاحق ہو تو ایسے شخص کے دو فیصد سے لے کر دس فیصد تک اس مرض میں مبتلا ہونے کے امکانات موجود ہوتے ہیں اور اگر والدین میں سے دونوں کو یہ مرض ہو تو یہ امکانات ۲۵ فیصد تک بڑھ جاتے ہیں۔ وہ لوگ جن کا وزن بہت زیادہ ہو بہت جلد اس موذی مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہذا اس مرض سے بچنے کا واحد ذریعہ یہی ہے کہ وزن کو حد سے زیادہ نہ بڑھنے دیا جائے۔

ذیابیطس کو کس طرح کنٹرول کیا جا سکتا ہے؟ اس کے علاج کے تین طریقے ہیں۔

(۱) غذا سے علاج۔ (۲) غذا سے علاج اور ہومیوپیتھک ادویات کا استعمال۔ (۳) غذا سے علاج، انسولین اور ہومیوپیتھک ادویات کا استعمال۔ مصنوعی طور پر انسولین ایسے مریضوں کو دی جاتی ہے جن کا لبلبہ انسولین بالکل پیدا نہ کرتا ہو۔

ذیابیطس کے مریض کے لئے ہدایات

۱۔ ذیابیطس کے مریض کو سختی کے ساتھ پرہیز پر عمل کرنا چاہیئے۔ اسے ہمیشہ معالج کی تجویز کردہ خوراک ہی استعمال کرنی چاہیئے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیئے کہ پرہیزی کھانے سے مراد علاج بالغذا ہے اور یہ اسی وقت مفید اور کامیاب ثابت ہو سکتا ہے جب سختی سے پرہیز پر عمل کر کے خوراک کے متعلق پرہیز کو اپنی عادت بنا لیا جائے۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ غذا کے متعلق بد پرہیزی اور بے اعتدالی کے غلط اثرات کو کسی اضافی ہومیوپیتھک دوا سے دور کیا جا سکے۔

۲۔ ہومیوپیتھک ادویات کی خوراک کو بغیر معالج کے مشورہ کے تبدیل نہیں کرنا چاہیئے۔

۳۔ اگر خون میں شکر کی کمی کی علامات ظاہر ہوتی ہوں مثلاً بھوک، پسینہ، کپکپاہٹ، سر چکرانا،

تیز حرکت قلب، کمزوری، سر درد اور بے چینی وغیرہ۔ تو فوراً چینی یا جیگری کی تھوڑی سی مقدار کھالینی چاہیئے اور اسے ناشتہ کے ساتھ کھاتے رہنا چاہیئے۔

۴- باقاعدگی سے ورزش کرنی چاہیئے۔ اس سے انسان متوازن رہتا ہے۔ اور یہ ذیابیطس کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتی ہے۔ بہت زیادہ، ورزش نہیں کرنی چاہیئے۔ ہو سکتا ہے کہ اس سے خون میں شکر کی کمی واقع ہو جائے۔

۵- پیشاب کا باقاعدگی سے معائنہ کروانا چاہیئے۔ اس کے ساتھ ساتھ خون کا بھی باقاعدگی سے معائندہ کروانا ضروری ہوتا ہے۔ کیونکہ اکیلے پیشاب میں شکر کی رپورٹ کافی نہیں ہوتی۔ یہ معائنہ تقریباً ہر تین ماہ بعد کروانا بہت ضروری ہوتا ہے۔

۶- بیئر اور الکوحل کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ الکوحل کا استعمال جگر اور لبلبے کو متاثر کرتا ہے جس کی وجہ سے شوگر کے اخراج کی مقدار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

۷- تمباکو نوشی نہیں کرنی چاہیئے کیونکہ تمباکو کا استعمال ذیابیطس میں بہت خطرناک ہوتا ہے۔

۸- ہر قسم کی چھوت سے بچنا چاہیئے کیونکہ ذیابیطس کے مریض کا دفاعی میکانکی نظام کمزور ہو چکا ہوتا ہے۔

۹- جسم پر نمودار ہونے والے چھالوں کو پن یا سوئی سے چھاڑنا نہیں چاہیئے کیونکہ ذیابیطس کے مریض بہت جلد چھوت اور مختلف امراض کے شکار ہو جاتے ہیں۔

۱۰- ننگے پاؤں نہیں چلنا پھرنا چاہیئے۔ کیونکہ ذیابیطس کے مریض کی حساسیت کم یا ختم ہو چکی ہوتی ہے۔ اس لئے ہو سکتا ہے کہ ننگے پاؤں چلنے سے کوئی زخم آجائے اگر کوئی زخم چھوٹا یا بڑا ہو تو اس کا ہومیوپیتھک طریقہ سے علاج کرنا چاہیئے۔ زخم کو ڈھانپ کر رکھنا چاہیئے۔ کہیں ایسا نہ ہو کہ ذرہ سی بے احتیاطی سے گنگرین ہو جائے۔

۱۱- ذیابیطس کے مریض کو پاؤں میں جوتے کس کر سختی سے نہیں پہننے چاہئیں اور نہ ہی سختی سے کس کر کوئی پٹی باندھی چاہیئے کیونکہ ذیابیطس کے مریض کا دوران خون پاؤں کی جانب کمزور ہو چکا ہوتا ہے اس لئے کسے ہوئے جوتے یا سخت بندھی ہوئی پٹی دوران خون کو

روکنے کا سبب بن سکتی ہے۔

ذیابیطس کے مرض میں خوراک پیمائش کر کے استعمال کرنی چاہیئے۔ ایک آٹھ اونس یا ۱/۴ لیٹر کا کپ، چائے اور کھانے کے چمچ اس مقصد کے لئے درکار ہوتے ہیں ذیابیطس کے مریض کے لئے خوراک کی تیاری کی طرف خصوصی توجہ دینی چاہیئے گوشت کو ابال لینا چاہیئے۔ بغیر تلے ہوئے خوراک استعمال میں لانی چاہیئے۔ سبزیات کو دوسرے افراد خانہ کے کھانے کے ساتھ ہی تیار کر لینا چاہیئے۔ لیکن اضافی گھی، آٹا، چینی یا جیگری ڈالنے سے قبل مریض کا حصہ الگ کر لینا چاہیئے۔ یہ ضروری نہیں کہ مریض کے لئے کوئی خصوصی خوراک خریدی جائے مریض کے لئے کھانے کا انتخاب بھی اسی خوراک میں سے کر لینا چاہیئے جو دیگر افرادِ خانہ کے لئے خریدی گئی ہو مثلاً دودھ سبزیات، بریڈ، گوشت روغنیات اور پھل مگر ایسے پھل جن میں گلوکوز کا تناسب کم ہو استعمال کرنے چاہئیں۔

باب نمبر ۱۶

عام امراض کے لئے سادہ ادویات

عام طور پر خیال کیا جاتا ہے کہ ہومیوپیتھی میں کوئی مخصوص مجربات و نسخہ جات نہیں ہیں۔ کیونکہ ہومیوپیتھی کا انحصار علامتوں پر ہوتا ہے اور اس میں مرض کی بجائے مریض کا علاج کیا جاتا ہے بلاشبہ ایسا ہی ہے لیکن میں یہاں اپنی روزمرہ کی پریکٹس کے دوران استعمال میں آنے والی ان مخصوص ہومیوپیتھک ادویات اور گھریلو نسخہ جات کا ذکر کرنا چاہتا ہوں جن کو مریض عام بیماری میں استعمال کرتے ہیں۔ اس طرح انہیں معالج کے پاس جانے کی ضرورت نہیں رہتی۔ بہرحال ان ادویات کو مرض کے تمام عرصہ میں استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ اگر ان ادویات کے استعمال سے فوری آرام نہ آئے تو فوراً معالج سے رجوع کرنا چاہیئے۔ ایک بات کا نہایت ہی احتیاط سے جائزہ لینا چاہیئے کہ یہ ادویات غلط طور پر تو استعمال نہیں ہو رہئیں۔

ناک

ناک کی عام بیماریوں مثلاً نزلہ، زکام اور فلو جو کہ وائرس والی چھوت دار امراض ہیں کے لئے جدید ادویات میں سے کوئی دوائی بھی ایسی نہیں ہے جو ان کے لئے شفا دار ثابت ہو سکے۔ کیونکہ ناک کی ان بیماریوں کا تعلق بیکٹریا اور وائرس سے ہوتا ہے۔ اگر کوئی شخص نزلہ، زکام یا وائرس والے بخار کا شکار ہو جائے تو بہتر یہی ہوتا ہے کہ فطرت کو اپنا مقررہ دورانیہ پورا کرنے دیا جائے۔ ان امراض میں مبتلا شخص کو جو بھی ادویات دی جاتی ہیں ان تمام کا مقصد ناک کے سوراخوں کو صاف اور کھلا رکھنا اور مزید پیچیدگیوں کو روکنا ہوتا ہے۔ صرف ہومیوپیتھک ادویات ہی ایسی امراض میں نظام بدنی کو کوئی نقصان پہنچائے بغیر مریض کو شفا دے سکتی ہیں۔ ایسی امراض کا علاج کرنے کے لئے ہمیشہ "جسٹیشیا" مدر ٹنکچر سے آغاز کرنا

چاہیئے۔ ہر تین گھنٹے بعد ایک چمچ پانی میں "جنشیا" مدر ٹنکچر کے تین قطرے ڈال کر استعمال کرنے چاہئیں۔ اب جو بھی واضح علامات ظاہر ہوں ان کے مطابق مریض کو درج ذیل ادویات میں سے کوئی ایک دوائی استعمال کرنی چاہیئے۔

چھینکیں آنا

"سباڈیلا" ٦ سی کی طاقت میں ہر تین گھنٹے بعد چار گولیاں لینی چاہئیں۔ دیگر ادویات جن کو میں ایسی کیفیت میں استعمال کراتا ہوں وہ درج ذیل ہیں۔

١۔ "سکوکم چک" ٦ سی کی طاقت میں چار چار گولیاں ہر تین گھنٹے بعد۔

٢۔ "نیفتھالین" ٦ سی کی طاقت میں درج بالا طریقہ سے۔

ناک بہنا

"سولانئم لائیکو پرسی کم" ٦ سی کی طاقت میں چار چار گولیاں ہر تین گھنٹے بعد۔ دیگر ادویات درج ذیل ہیں۔

١۔ "انتھرا کینم" ٦ سی طاقت میں درج بالا طریقہ سے۔

٢۔ "الیم سیپا" ٦ سی طاقت میں درج بالا طریقہ سے۔

ناک میں خارش

"ماروم ویروم" (MARUM VARUM) ٦ سی طاقت میں چار پلز ہر تین گھنٹے بعد۔

"ارنڈو" (ریڈ REED) ٦ سی طاقت میں چار پلز ہر تین گھنٹے بعد۔

خشک کھانسی

۱۔ "اکھتیولم" ٦ سی طاقت میں چار پلز ہر تین گھنٹے بعد۔

۲۔ "سکٹا پلموں" مدر ٹنکچر پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ہر چار گھنٹے بعد۔

کالی کھانسی

۱۔ "سکی نم" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر تین گھنٹے بعد۔

۲۔ "کوکیولوچن" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر تین گھنٹے بعد۔

رات کے وقت کھانسی

۱۔ "ورباسکم" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

۲۔ "چیسٹ نٹ لیوز" (CASTANEA VESEA) "کسٹینا وسکا" ٦ سی طاقت میں چار پلز ہر تین گھنٹے بعد۔

ناک کا بند ہو جانا

۱۔ "مارم ویروم" (MARUM VARUM) ٦ سی طاقت میں چار پلز آٹھ گھنٹے بعد۔

۲۔ "ڈک ویڈ" (لیمنا مائنر LEMNA MINOR) ٦ سی طاقت میں درج بالا طریقہ سے۔

۳۔ "فارمیکا روفا" ٦ سی طاقت میں درج بالا طریقہ سے۔

۴۔ "وائٹ بیتھ روٹ" (ٹریلیم پیلنڈیولم) ٦ سی طاقت میں چار پلز ہر دو گھنٹے بعد

۵۔ "وچ ہزل" (ہمامیلس) ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر تین گھنٹے بعد۔

سائنو سائٹس

۱۔ "کالی آئیوڈائیڈ" ۳۰ کی طاقت میں تین پلز ہر چار گھنٹے بعد۔

۲۔ "مینتھل" ٦ سی طاقت میں تین پلز ہر چار گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

بہت سے لوگ، جب نزلہ اور زکام میں مبتلا ہوں تو لائم جوس استعمال کرنے سے
ڈرتے ہیں۔ ان کو خوف ہوتا ہے کہ لائم جوس میں موجود ایسڈ ان کے مرض میں اضافہ کر
دے گا۔ حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ حقیقتاً لائم جوس جو اچھی طرح پانی میں تیار کیا گیا ہو، ہر قسم
کے بخاروں اور نزلہ اور زکام کے لئے ایک مثالی مشروب اور دوا ہوتا ہے۔ اس کے استعمال
سے مریض کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ سمیت مرض کو کم کرتا ہے۔ اور بیماری کے
دورانیہ کو تھوڑا کر دیتا ہے۔ گرم پانی میں ایک نسبت چار سے تیار کیا ہوا لائم جوس جس میں
ایک چمچ شہد بھی ملا ہوا ہو خشک کھانسی اور نزلہ زکام کے لئے ایک مثالی دوائی بن جاتا ہے۔
شدید کھانسی اور نزلہ میں چار چمچ شہد میں دو چمچ لائم جوس ملا کر دن میں چھ دفعہ استعمال کرنا
چاہیئے۔

بہت سے ہندوستانی نزلہ، کھانسی اور گلے کی خراش کے شروع ہوتے ہی ادرک کی
چائے پیتے ہیں۔ جس کے استعمال سے وہ بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ابلتے ہوئے پانی
میں ادرک کے چند ٹکڑے اچھی طرح کچل کر ڈال لینے چاہئیں پھر اس پانی سے چائے تیار کرنی
چاہیئے۔ یہ چائے۔ نہ صرف مریض کو تر و تازہ کرتی ہے۔ بلکہ اس کی اپنی طبعی حیثیت بھی
ہے۔ اس کے استعمال سے جسم کا درد، بخار، سر کا بھاری پن اور ناک کا بند ہونا درست ہو
جاتے ہیں۔ ادرک دافع عفونت اور مفیق ہونے کے سبب سوزش کو بھی کم کرتا ہے۔ رات
سوتے وقت ایک گلاس دودھ میں چٹکی بھر زاعفران یا کیسر اور ایک چمچ شہد ملا کر استعمال
کرنے سے بڑی گہری نیند آتی ہے۔ اس کے علاوہ بھی گھر میں ایسی دوائیاں تیار کی جا سکتی
ہیں جن کے استعمال سے بڑی عمر کے لوگوں کو نزلہ، زکام اور بخار سے جھٹ نجات مل جاتی
ہے۔ مثلاً ایک گلاس گرم پانی میں پیسی ہوئی چھ سیاہ مرچیں ملا لیں اور مزید اس میں چھ عدد
بتاشے ملا کر رات کو سوتے وقت چند یوم تک استعمال کریں اور قدرت کاملہ ملاحظہ فرمائیں۔
بند اور گھٹی ہوئی ناک کو کھولنے میں اجوائن سریع الاثر ہے۔ جب ناک بند ہو تو کھانے والا
ایک چمچ پیسی اور کچلی ہوئی اجوائن کو ایک کپڑے میں باندھ کر پوٹلی بنا کر سونگھنے سے بند

ناک فوراً کھل جاتی ہے۔ اسی قسم کی ایک پوٹلی بنا کر رات کو سوتے وقت سرہانے رکھ لینے سے بھی بند ناک کو کافی آرام رہتا ہے۔ چھوٹے شیر خوار بچے جب سو رہے ہوں تو اجوائن کا ایک ایسا ہی بنڈل بنا کر ان کی ٹھوڑی کے نیچے قمیض کے ساتھ باندھ دینا چاہیئے۔ ناک کھلی رہے گی۔ اور وہ آرام سے سوتے رہیں گے۔

آواز کا بھدا پن

آواز کے بھدے پن کے لئے "بام آف گرائی لیڈ" مدر ٹنکچر (پاپیولس کینڈیکینز) کے چھ قطرے ایک چمچ پانی میں ہر دو گھنٹے بعد دینے سے بہت جلد فائدہ ہوتا ہے دیگر ادویات درج ذیل ہیں۔

"سولانم زنتھا کارپم" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ہر چار گھنٹے بعد دیئے جائیں۔

گلے کا دکھنا

گلہ دکھنے میں میں ہمیشہ درج ذیل ادویات پانی میں ملا کر غراغرے کرنے کے لئے تجویز کرتا ہوں۔

۱۔ "ایکی نیشیا" مدر ٹنکچر کے ۲۰ قطرے ایک گلاس گرم پانی میں ملا کر ہر تین گھنٹے بعد غراغرے کرنے چاہئیں۔

۲۔ "پائزن نٹ" (وتمیا) ۶ سی طاقت میں چار پلز ہر دو گھنٹے بعد۔

۳۔ "ہارس ریڈش" (کاکلیریا آرموریسیا) مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

۴۔ "کالی میور" ۱۲ ایکس طاقت میں ایک سے تین پلز دن میں چار مرتبہ۔

گھریلو نسخہ

ہندوستان میں بھنڈمی توری کا استعمال عام طور پر اشیائے خوردنی کے طور پر ہوتا ہے۔ یہ گلے کے امراض اور خشک ضدی کھانسی کے لئے بہت مفید ہے۔ اس مقصد کے لئے بھنڈمی توری کو چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر ایک پانی کے برتن میں ڈال کے ابالا جائے۔ اس میں سے اٹھنے والی بھاپ کو سانس کی مدد سے اندر لے جانا دکھتے ہوئے خراب گلے اور خشک کھانسی کے لئے بہت مفید ہوتا ہے۔ ایسا کرنے سے بہت جلد آرام آجاتا ہے۔

بخار

"سی ورشیا کی راٹا" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ہر آدھ گھنٹہ بعد دینے سے بخار کم ہو جاتا ہے۔ جونہی، بخار کا درجہ حرات کم ہو جائے تو دوائی کی خوراک دوہرائے کا وقفہ بھی بڑھا دینا چاہیئے۔ پھر پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ہر تین گھنٹے کے بعد استعمال کرنے چاہئیں۔ اگر کوئی بچہ بخار کے درجہ حرارت میں اچانک اضافہ سے تشنج اور کزاز کا شکار ہو جائے تو "بیلاڈونا IM" چار پلز ہر ایک گھنٹہ بعد دینی چاہئیں۔

بخار سے خوفزدہ نہیں ہونا چاہیئے یہ ہمارا بہترین دوست ہے۔ یہ چھوت کے خلاف جنگ میں ہماری مدد کرتا ہے۔ درجہ حرات کم کرنے کے لئے ادویات کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ جسم کو پنکھے کی ہوا، ایئر کنڈیشنر، سرد پانی سے ٹھنڈا رکھنا چاہیئے تاکہ درجہ حرات کم رہے۔ پیشانی پر برف کی پٹیاں لگانی چاہئیں اور مریض کے کمرے میں کھلی اور وافر ہوا کے آنے جانے کا بندوبست کرنا چاہیئے۔

گھریلو نسخہ

بخار میں ہلکی چائے پینے سے درجہ حرارت کم ہو جاتا ہے۔ چائے کے کیمیاوی اجزا بخار کو کم کر دیتے ہیں اور پیشاب زیادہ لاتے ہیں۔ چینی والے دودھ میں دھینے کے بیج کا تیار شدہ جوشاندہ دافع بخار ہوتا ہے۔

کلکتہ میں میں نے بنگالیوں کو بخار کے لئے گھر کی بنی ہوئی ایک روائتی دوائی استعمال کرتے ہوئے دیکھا تھا وہ نسخہ درج ذیل ہو۔

"پارول لیوز" (PARVAL LEAVES) اور دھنیا کے تازہ پتے برابر مقدار میں لیکر جوشاندہ تیار کرلیں۔ اس آمیزے کو ایک سے دو اونس تک دن میں تین بار بخار کو کم کرنے کے لئے استعمال کرنا چاہیئے۔

وہ بخار جس میں دانے نکلیں

خسرہ

خسرہ کو روکنے کے لئے تحفظ ماتقدم کے طور پر ان تمام بچوں کو جنہیں خسرہ نکلنے کا خدشہ ہو یا جو خسرہ نکل آنے کی عمر میں ہوں "ماربیلی نم IM" کی چار پلز ایک دن میں دوبارہ مسلسل دو روز تک استعمال کرنی چاہئیں۔

چکن پوکس

چکن پوکس کی روک تھام کے لئے "ہکالی میور ۲۰۰" کی چار پلز دو بار ایک دن میں مسلسل دو روز تک دینی چاہئیں۔

گلسوئے

گلسوؤں کی روک تھام کے لئے حفظ ماتقدم کے طور پر "پیروٹائیڈ بنم ۲۰۰" کی چار پلز دن میں دو بار مسلسل دو روز تک دینی چاہئیں۔

پرسوزش چکتے

یہ بھی چکن پوکس کی طرح وائرس والا چھوت دار خارشی مرض ہے۔ البتہ خارش جسم

کے مخصوص حصوں مثلاً چہرہ، چھاتی، ران یا بازو پر ہوتی ہے۔ جدید ادویات میں ہرپز (HERPES) کے علاج کے لئے کوئی خاص دوائی نہیں ہے۔ ادویات صرف سوجی ہوئی جلد کو سکون دینے کے لئے استعمال کی جاتی ہیں۔ علاوہ بڑی طاقت میں وٹامنز بڑی مقدار میں دیئے جاتے ہیں۔ جو فائدہ کی بجائے زیادہ نقصان کا باعث بنتے ہیں۔ ہومیوپیتھی میں "وری اولینم" ۳۰ کی طاقت میں انسدادی طور پر استعمال کی جاتی ہے جس کے مسلسل استعمال سے شفا بھی ہو جاتی ہے۔ اگر درد شدید ہو تو "مزریم" ۳۰ سی کی طاقت میں چار پلز ہر دو گھنٹے کے بعد استعمال کرنی چاہئیں۔ ایک کپ پانی میں "کینتھرس" مدر ٹنکچر کے دس قطرے ملا کر مقام ماوفہ پر لگانا چاہیئے۔ اس سے ماؤف جلد کو بہت سکون ملتا ہے۔

بچوں کے پیٹ میں اپھارہ

چھوٹے شیر خوار بچے اکثر پیٹ کے اپھارہ اور معدہ میں گیس کے شکار ہو جاتے ہیں۔ جس سے پیٹ تن جاتا ہے اور ہوا کا اخراج نہیں ہونے پاتا۔ "سنا" ۱۰ نمبر کی چار سے چھ پلز ہر دو گھنٹے بعد استعمال کرنی چاہئیں۔ جب درد میں افاقہ ہو جائے تو چار پلز ہر چھ گھنٹے کے بعد دینی چاہئیں۔

بڑوں کے لئے "کاربوویج" کی چار سے چھ پلز دن میں چار مرتبہ استعمال کرنی چاہئیں دیگر ادویات میں "فل ٹاوری" اور "فیرم میگ نیٹی کم" کی چار سے چھ پلز دن میں چار بار استعمال کرنی چاہئیں۔

گھریلو نسخہ

لہسن کا سوپ انتڑیوں کی گیس کو کم کرنے اور قوت ہاضمہ کو بڑھانے کے لئے ایک بہترین دوائی ہے۔ یہ اپھارہ کے لئے بہترین گھریلو نسخہ ہے۔ اپھارہ خواہ کسی بھی وجہ سے مثلاً بسیار خوری، بھوک کی کمی اور گیس کی زیادتی یا طویل بیماری کے بعد ہو اس سے ٹھیک ہو جاتا ہے۔

اس کے علاوہ یہ نسخہ بھی اپھارہ کے لئے مجرب ہے۔ میتھی کے کچھ بیج لے کر پیس لیں اور تھوڑا سا خوردنی نمک اس میں ملا کر چٹکی بھر تھوڑا تھوڑا کر کے استعمال کرنا چاہیئے یا ۱/۴ چائے والا چمچ ایک گلاس پانی میں حل کر کے صبح نہار منہ پینا چاہیئے۔ یہ بہت ہاضمہ دار ثابت ہوتا ہے۔ اور ہوا وغیرہ کے بننے کو روکتا ہے۔

یرقان

یرقان سے لوگ اب بھی خوفزدہ ہیں جدید ادویات یرقان کے علاج میں بہت کامیابی سے استعمال کی گئی ہیں۔ ہومیوپیتھک ادویات دوسری تمام ادویات سے یرقان کے علاج میں بہت بلند مرتبہ رکھتی ہیں مثلاً "بے بیری" (مائی ریکا) مدر ٹنکچر کے دس قطرے ایک چمچ پانی میں ڈال کر دن میں چار مرتبہ استعمال کرنا چاہیئے۔۔ "سیلن ڈائن" (چیلی دونیم میجس) مدر ٹنکچر درج بالا طریقہ سے استعمال کریں۔

گھریلو نسخہ

ایک گلاس گنے کے رس میں نصف لیموں نچوڑ کر دن میں چھ مرتبہ پینا چاہیئے یرقان جاتا رہے گا۔

جائے برزاز کی خارش (ANAL ITCHING)

جائے برزاز کی خارش غیر صحت مندرانہ عادت کی وجہ سے یا کیڑوں کے سبب خاص طور پر پن وارمز کی موجودگی کے باعث ہوتی ہے۔ اگر بروقت ہومیوپیتھک ادویات کو استعمال کیا جائے تو اس موذی مرض سے نجات مل جاتی ہے۔

"ورباسکم" مدر ٹنکچر کے دس قطرے ایک چمچ ویجیٹیبل آئل یا مونگ کے تیل میں ملا کر اوپر لگانا چاہیئے "سکاروم آفیشنل" کی چار سے چھ پلز ہر آدھ گھنٹے بعد استعمال کرنی چاہئیں۔

گھریلو نسخہ

انار کے پھل کا چھلکا لے کر اسے تیل میں یہاں تک تلنا چاہیئے کہ وہ پھونک اور کالا ہو جائے۔ بعد ازاں باریک پیس کر ویجیٹیبل آئل میں ملا کر بیرونی طور پر جائے بزاز کے اوپر لگانا چاہیئے۔

کیڑے (WORMS)

پیٹ کے کیڑوں کے لئے بہت سی ہومیوپیتھک ادویات مستعمل ہیں جو لوگوں کو ان سے محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ اگر آبادی کا ایک بڑا حصہ بھی ان کی زد میں آجائے تو ہومیوپیتھک ادویات بڑی آسانی سے ان کیڑوں کو ختم کر سکتی ہیں۔ عام مستعمل ادویات درج ذیل ہیں۔

"وی اولا اوڈوراٹا" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر ہر آٹھ گھنٹے بعد استعمال کرنے چاہئیں۔

گھریلو نسخہ

پیٹ میں کیڑوں کے لئے میں اپنے تمام مریضوں کو ہمیشہ انار اور اناناس کا جوس اور پھل استعمال کرنے کی سفارش کرتا ہوں۔

قبض (CONSTIPATIONS)

جب انسان قبض کا شکار ہو تو اسے پاخانہ خارج کرنے میں نہ صرف دقت پیش آتی ہے بلکہ وقت بھی بہت ضائع ہوتا ہے۔ اور کافی دیر تک ٹائلٹ میں بیٹھنا پڑتا ہے۔ قبض کی یہ کیفیت بڑی تکلیف دہ اور اذیت ناک ہوتی ہے۔ بعض لوگ گھبرا کر جلدی میں جلاب آور ادویات اور گولیاں کھاتے ہیں جو کہ فائدہ کی بجائے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ اسے حالات

میں صرف اور صرف ہومیوپیتھک ادویات ہی استعمال کرنی چاہئیں۔ جو قبض کو ضرور دور کر دیتی ہیں۔ درج ذیل ادویات قبض کے لئے بہت مفید ہیں۔

"آرس ورسی کولر" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

"کیکاراسگراڈا" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

ایک گلاس دودھ میں کشمش کے چھ دانے رات بھر بھگو دینے چاہئیں اور صبح نہار منہ پینے سے قبض جاتی رہتی ہے۔ یا دو خوبانیاں ایک گلاس پانی میں رات کو بھگو کر صبح نہار منہ خوبانیاں کھالینی اور پانی پی لینا چاہیئے۔ "سکارم لیکٹس" پوڈر ایک کھانے والا چمچ لے کر بغیر چینی کے گرم دودھ میں ملا کر ہر روز صبح ایک گلاس پینے سے قبض جاتی رہتی ہے۔

بواسیر (PILES)

بواسیر عموماً عمر کے آخری حصے میں ہوتی ہے۔ یا یوں کہنا چاہیئے کہ یہ بوڑھے لوگوں کا مرض ہے۔ مستثنیٰ حالتوں میں نوجوان بھی اس کا شکار ہو جاتے ہیں اس موذی مرض کے لئے ہومیوپیتھی میں چند ایک بہت ہی مفید اور کامیاب ادویات موجود ہیں۔

خونی بواسیر

"بلومیا اوڈوراٹا" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں تین دفعہ استعمال کرنے چاہئیں۔

"میوکیونا" (MUCUNA) مدر ٹنکچر درج بالا طریقہ سے۔

"ہائپریکم" مدر ٹنکچر درج بالا طریقہ پر۔

دردوالی بواسیر

"نیگنڈیم" (NAGUNDIUM) مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں تین بار استعمال کرنے چاہئیں۔

خارش والی بواسیر

"وربا سکم" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر ہر تین گھنٹے بعد استعمال کرنے چاہئیں۔

"پارسلے" (پیٹرو سلینم) چار سے چھ پلز دن میں چھ مرتبہ۔

گھریلو نسخہ

سفید مولی بواسیر کے لئے بہترین گھریلو نسخہ ہے۔ میں ہمشہ اپنے مریضوں کو سفید مولی کا ایک گلاس جوس اگر ممکن ہو تو گاجر کا جوس ملا کر پینے کی ہدایت کرتا ہوں۔ ہندوستان کے عمر رسیدہ لوگ رات کو سوتے وقت تھوڑا سا اسبغول کھا لیتے ہیں تاکہ قبض نہ ہونے پائے۔ اس کے استعمال سے بواسیر کو بھی آرام آجاتا ہے۔ اسبغول کے استعمال سے پاخانہ آسانی سے خارج ہو جاتا ہے اور یہ انتڑیوں سے لیکر جائے برازتک سوزش اور زخموں کو بھی ٹھیک کر دیتا ہے۔

ہچکی

کسی بھی دوسرے طریقہ علاج میں ہچکی کے لیے کوئی بھی اتنی موثر دوا نہیں ہے جتنی کہ ہومیوپیتھک طریقہ علاج میں جادو اثر ادویات ہیں۔ درج ذیل ادویات ہچکی کے لیے جادو اثر ادویات ہیں۔

"سناموئم" مدر ٹنکچر کے تین قطرے ایک چمچ چینی پر ڈالکر استعمال کرائیں۔ ضرورت محسوس ہو تو دوبارہ استعمال کریں۔

"نکولم" چار سے چھ پلز ہر پندرہ منٹ بعد۔

گھریلو نسخہ

ایک آسان سا طریقہ یہ ہے کہ ناک کو اچھی طرح بند کر لینا چاہیے اور جتنی دیر ممکن ہو سکے سانس روکے رکھنی چاہیے۔ ہچکی کو روکنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ ٹھنڈے پانی کا بڑا سا گھونٹ نگل لیا جائے۔ ایک اور بڑھی دوا ہچکی کی یہ ہے کہ جس شخص کو ہچکی آرہی ہوا سے خوفزدہ کر دیا جائے۔ خوفزدہ کرنے کی سائنسی وضاحت کچھ یوں کی جاسکتی ہے کہ اچانک خوف ایڈرینالین اور متعلقہ مرکبات کو خون میں چھوڑتا ہے۔ یہ خون کی نالیوں کو سکیڑ دیتی ہیں لیکن ولبرل آرگن کو ڈھیلا کر دیتی ہیں۔ اس طرح ڈائفرام کے تشنجی جھٹکے رک جاتے ہیں اور ہچکی بند ہو جاتی ہے۔

نقص ہاضمہ (DISORDERED DIGESTION)

اگر گیس کے باعث بھوک کی کمی ہو تو "یلوجن ٹی آنا" ٦ سی کی طاقت میں چار پلز ہر دو گھنٹے بعد۔

"ہومرس" ٦ سی کی طاقت میں چار پلز ہر دو گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

میں اس ضرب المثل پر یقین رکھتا ہوں کہ "امرود کھاؤ بھوک بڑھاؤ" امرود بھوک اور ہاضمہ کے معاملہ میں بہت اچھا پھل ہے۔ جب یہ بیجوں سمیت کھایا جاتا ہے تو یہ خوراک کو کھردرا پن دیتا ہے اور فضلات کے معمول کے اخراج میں معاون ثابت ہوتا ہے۔

ایک اور سادہ سی دوا یہ ہے کہ ایک نیم چمچ سیاہ مرچ کا پوڈر لیکر اسے دودھ میں ملا کر جب کبھی بدہضمی یا پیٹ میں بھاری پن کا احساس ہو پی لینا چاہیے۔

پیٹ درد

پیٹ کا درد یا دردِ قولنج ایک آفاقی سا مسئلہ ہے۔ چھوٹے شیر خوار بچے زیادہ تر اس کا شکار ہوتے ہیں۔ پیٹ کے درد کے معاملہ میں درج ذیل ادویات بہت مفید اور کار آمد ثابت ہوتی ہیں۔

"میگ فاس" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر ایک گھنٹہ بعد۔

"بیٹر کیوکمبر" (کالو سنتھس) ۲۰۰ کی طاقت میں چار پلز ہر ایک گھنٹہ بعد۔

گھریلو نسخہ

پودینہ کے چند پتے منہ میں رکھ کر دانتوں سے چبانے سے آرام آجاتا ہے۔ پیٹ کا دردِ قولنج بہت سی دوسری امراض مثلاً اپنڈسائٹس اور معدہ کا زخم وغیرہ کا سبب بن سکتا ہے، لہذا ابتداء میں ہی طبی امداد حاصل کر لینی چاہیے۔

پیچش اور اسہال

جب پاخانہ سے زیادہ آنوں خارج ہوتی ہو تو "گوٹ بش" (چیپر وایر گوز) مدر ٹنکچر کے چار قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر ایک گھنٹہ بعد استعمال کرنے چاہئیں۔ جب پاخانے پانی کی مانند سبز رنگ کے آتے ہوں تو "فلکس ویڈ" (کوفیا) مدر ٹنکچر کے چار قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر ایک گھنٹے بعد استعمال کرنے چاہئیں۔ جب خوف کے باعث اسہال کا عارضہ لاحق ہو جائے، خاص طور پر اعصابی اسہال کا عارضہ تو "یلو جیسمین" (جلسی میم) ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر تین گھنٹے بعد انتڑیوں اور قولوں (بڑی آنت) کی سوزش کے سبب جب اسہال آتے ہوں یا جب اسہال میں ہیضہ کی سی علامات پائی جاتی ہوں تو "کیوپرم آرس" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر دو گھنٹے بعد۔

"سائی نوڈن ڈیکٹائی لون" مدر ٹنکچر اسہال کے لیے ایک آفاقی دوا ہے۔ اس کے چھ قطرے ایک چمچ پانی میں ہر ایک گھنٹے بعد استعمال کرنے چاہئیں۔

پانی کی کمی کو روکنا

پانی اک لیٹر، نمک، ایک چائے والا چمچ۔ چینی، آٹھ چائے والے چمچ۔ ان تمام اشیاء کو ملا لینا چاہیے۔ محلول کا ذائقہ آنسوؤں سے زیادہ نمکین نہیں ہونا چاہیے۔

ایک سال سے کم عمر کے بچوں کے لیے نمک ۳/۴ چائے والا چمچ استعمال کرنا چاہیے۔ اس محلول کو ریفریجریٹر میں یا کسی ٹھنڈی جگہ رکھ دیں۔ جہاں تک ممکن ہو اسے استعمال کرنا چاہیے۔ بڑوں کے لیے ہر پاخانے کے بعد دو گلاس اور چھوٹوں کے لیے ہر پاخانہ کے بعد ایک گلاس یہ محلول دینا چاہیے۔

چوبیں گھنٹے گزر جانے کے بعد محلول دوبارہ بنانا چاہیے۔ جہاں تک ممکن ہوسکے پانی کو ابال کر ٹھنڈا کر لینا چاہیے اور نمک اور چینی ملانی چاہیے۔ جب ایک بار محلول تیار ہو جائے تو اسے دوبارہ ابالنا نہیں چاہیے۔

گھریلو نسخہ

ایک گلاس دودھ میں نصف چائے والا چمچ ہلدی اور چٹکی بھر نمک ملا دیں۔ جھاگ پیدا ہونے تک دودھ کو ابالیں۔ اسہال کے عارضہ میں ہر چار گھنٹے بعد اسے استعمال کرنا چاہیے۔ انار انتڑیوں کی بہت سی بیماریوں کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اس کا جوس تمام قسم کے اسہال اور پیچش کے لیے انتہائی مفید ہے۔ شدید قسم کے اسہال کے لیے پیاز اور لیموں کا پانی برابر مقدار میں ملا کر ہر تین گھنٹے بعد استعمال کرنا چاہیے۔

صفرا کی زیادتی یا منہ کا کڑوا ہونا

صفرا کی زیادتی یا منہ کا کڑوا ہونا نقص ہاضمہ، بدہضمی یا اپھارہ کے سبب ہوتا ہے۔ یہ اکثر جگر اور گردوں کے اچھی طرح کام نہ کرنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اچھی طرح کھانا کھانے کے بعد منہ کڑوا ہو جاتا ہے اور صبح جاگنے پر منہ میں کڑواہٹ کا احساس ہوتا ہے "ایم بیلی کا آفشی نیلس" مدر ٹنکچر کے چھ قطرے ایک چائے والے چمچ میں ڈال کر ہر تین گھنٹے بعد

استعمال کرنے چاہئیں۔
"اموراروبٹیکا" مدر ٹنکچر درج بالا طریقہ سے۔

دردِ گردہ

دردِ گردہ ایک ایسا مرض ہے جس کے لیے عموماً ہومیو پیتھی معالج کی مدد درکار ہوتی ہے۔ کیونکہ یہی ایک ایسا طریقہ علاج ہے جو ادویات کی مدد سے دردِ گردہ کا علاج کرتا ہے۔ اور پتھریوں کے دوبارہ بننے کو روکتا ہے۔ بلاشبہ ہومیوپیتھک ادویات اس مرض کے علاج میں بڑی اہمیت رکھتی ہیں لیکن غذا اور خوراک دردِ گردہ کے علاج اور شفا کے سلسلہ میں بہت ہی اہم کردار ادا کرتی ہے۔ وہ ادویات جو دردِ گردہ کے علاج کے سلسلہ میں میرے لیے ہمیشہ مددگار و معاون ثابت ہوئی ہیں اور جن کا میں نے بارہا تجربہ کیا ہے درج ذیل ہیں۔

نمبر ۱۔ دائیں جانب دردِ گردہ کے لیے

"برازیلین الفاویکا" کی دو سے چھ پلز ہر تین گھنٹے بعد اس وقت تک استعمال کرنی چاہیے جب تک کہ درد کو آرام نہ آجائے۔

نمبر ۲۔ بائیں جانب درد گردہ کے لیے

"باربیری" (بربیرس ولگیرس "مدر ٹنکچر کے دس قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر ہر چار گھنٹے بعد دینے چاہئیں۔ دیگر ادویات جو ہمیشہ میرے لیے معاون اور مددگار ثابت ہوئی ہیں درج ذیل ہیں۔

"سمائی لیکس" (سارساپریلا) چھ کی طاقت میں تین پلز ہر دو گھنٹے بعد "ٹیباکم" 1M تین پلز ہر چار گھنٹے بعد۔ شدید اور حاد دردِ گردہ میں میں ہمیشہ یہ ادویہ استعمال کرتا ہوں۔

"اٹروپین" 3X کی طاقت میں دو پلز ہر آدھ گھنٹے بعد۔

"بیلاڈونا" مدر ٹنکچر پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر ہر پندرہ منٹ بعد۔

"بٹن سنیک اوٹ" (ار-ینجی ایم ایکوا ٹیکم) مدر ٹنکچر درج بالا طریقہ پر۔ گردہ کی پتھری اور درد گردہ کے دوران غذا اور خوراک کی پرہیز کے متعلق مریض کو "ڈاکٹر صاحب مجھے کیا کھانا چاہیے" والے باب میں دیکھنا چاہیے۔

آشوب چشم

"یوفریشیا" چار سے چھ پلز ہر چار گھنٹے بعد۔
"آر جینٹم نائٹریکم" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر چار گھنٹے بعد۔
"ہال ووڈ" (گواریا) مدر ٹنکچر دس قطرے ایک چمچ پانی میں ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

آشوب چشم کے عارضہ میں عرق گلاب کے ساتھ آنکھوں کو دھونا چاہیے اور چند قطرے آنکھوں میں بھی ڈالنے چاہئیں۔ کیونکہ اس سے آنکھوں کی جلن اور تکلیف میں کمی آجاتی ہے۔ بیس (۲۰) قطرے عرق گلاب میں تین (۳) قطرے "یوفریشیا" مدر ٹنکچر ملا کر آنکھوں میں پانچ پانچ بوندیں دن میں تین بار ڈالنی چاہئیں بہت جلد آرام آجاتا ہے۔

صاف شدہ گری کا پانی بھی آنکھوں کو دھونے کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ آنکھوں کے لیے بہت فرحت بخش اور مقوی ثابت ہوتا ہے۔ کچی گری کے اندر کے نرم و نازک گودے یا مغز سے اگر آنکھوں پر ٹکور کی جائے تو جلن اور زخم بہت جلد ٹھیک ہوجاتے ہیں۔

کان کا درد (EARACHE)

شدید اور حاد کان کے درد کے لیے ہومیو پیتھی میں درج ذیل ادویہ مستعمل ہیں۔

"بیلاڈونا" 1M چار پلز دن میں چھ بار۔
"کیمومیلا" 1M چار پلز دن میں چھ بار۔

"فیرم پکریم" ٦ کی طاقت میں چار سے چھ پلز دن میں چھ بار۔

گھریلو نسخہ

درد کان کے لیے لسن کو تیل میں ملا کر کان میں ڈالنا چاہیے۔ ایک یا دو قطرے ڈالنے سے یہ کان کی سوزشی کیفیت کو ٹھیک کر دیتا ہے۔

قے آنا (VOMITING)

قے آنا روزانہ پریکٹس میں پیش آنے والے مسائل میں سے ایک اہم مسئلہ ہے۔ یہ عام سننے میں آتا ہے کہ کسی شخص کو زیادہ کھانے یا ملاوٹ والی کوئی چیز پینے کے بعد قے آنا شروع ہو گئی۔ اس عارضہ کے لیے جو عام ہومیوپیتھک ادویات مستعمل ہیں درج ذیل ہیں۔
"پیچ ٹری" (ایمگڈیلس پرسیکا) مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں آٹھ بار استعمال کرنے چاہئیں۔
"بسموتھم" ٦ کی طاقت میں تین پلز ہر تین گھنٹے بعد۔
"اپیکاک" کی چار سے چھ پلز ہر تین گھنٹے بعد۔
حاملہ کی قے کے لیے یا صبح جی متلانے کے لیے وہ دوائی جو کبھی ناکام نہیں ہوتی "لیک ویکسی نم ڈیفلور۔یٹم) ہے اس کی چار سے چھ پلز دن میں آٹھ بار۔

گھریلو نسخہ

جب اچانک قے آنا شروع ہو جائے تو ادرک کا رس یا پانی ایک چائے والا چمچ لیکر اس میں چینی ملا کر استعمال کرنے سے لاثانی التاثیر ثابت ہوتا ہے۔ دو عدد مونگ پیس کر شہد میں ملا کر آہستہ آہستہ چاٹنے سے بھی قے کا آنا رک جاتا ہے۔

گوہانجنی (STYE)

"سٹیوسیکر" (سٹافی سیگریا) ٦ کی طاقت میں چار پلز ہر چھ گھنٹے بعد۔
"ہنی بی" (ایپس) ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر چھ گھنٹے بعد۔
"ونڈفلاور" (پلسٹیلا) ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر چھ گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

صندل کی لکڑی لیکر اسے پتھر پر رگڑ کے پیسٹ بنالیں، آنکھ کے جس پپوٹے پر گوہانجنی ہو وہاں آہستہ سے لگا دیں۔ جب گوہانجنی نکل رہی ہو تو اس پر ہلدی کی گانٹھ سے سینک کرنے سے گوہانجنی کا نکلنا رک جاتا ہے۔

دمہ اور سانس کی خرخراہٹ (ASTHMA AND WHEEZING)

دمہ اور سانس کی خرخراہٹ کا علاج کرنا بذات خود ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔ جب طاقتور ایلوپیتھک ادویہ سے دمے کا علاج کیا جاتا ہے تو یہ مریض کے لیے زندگی بھر کا روگ بن جاتا ہے۔ بد قسمتی تو یہ ہے کہ ہلکی سی سانس کی تکلیف کے لیے بھی طاقتور ادویات کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگر ابتداء میں ہی ہومیوپیتھک ادویہ سے دمے اور سانس کی خرابی کا علاج کر دیا جائے تو یہ امراض بگڑنے نہیں پاتے۔ ذیل میں چند ہومیوپیتھک ادویہ کا تذکرہ کیا جاتا ہے جو ان عوارض کے لیے بہت مفید ہیں۔

"نیفتھالین" ۳X کی طاقت میں پوڈر، ہر نصف گھنٹہ بعد ایک خوراک۔
"ہرباسانٹا" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی ملا کر ہر نصف گھنٹہ بعد۔
"کیبو براکو" مدر ٹنکچر درج بالا طریقہ پر۔

گھریلو نسخہ

تانبے کے برتن میں رات بھر پڑا ہوا پانی صبح نہار منہ پینا چاہیے۔ یہ سانس کی نالیوں کی خرابیوں کو دور کرتا ہے اور دمہ کا تاثر رکھنے والے مریض اس کے استعمال سے محفوظ رہتے ہیں۔

وجع المفاصل اور نقرس (RHEUMATISM AND ARTHRITIS)

جوڑوں کے درد، سوزش اور تکلیف کے لیے طاقتور مسکن ادویات استعمال کرنے سے پہلے چند سادہ خانہ ساز ادویہ ضرور استعمال کرنی چاہئیں کیونکہ یہ بے ضرر اور بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ درج ذیل ہومیوپیتھک ادویہ بہت مفید ہیں۔

"چک ویڈ" (اسٹیلر یا میڈیا) مدر ٹنکچر کے دس قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں تین مرتبہ۔

"ٹائر میکسائن" (فارمیکا روفا) ٦ سی کی طاقت میں چار پلز دن میں تین بار۔

گھریلو نسخہ

مزمن قسم کے جوڑوں کے درد میں اگر املی کا لیپ بنا کر جس میں کافی مقدار میں نمک ملا ہوا ہو جوڑوں پر لگایا جائے تو آرام آجاتا ہے۔ یہ لیپ جوڑوں پر لگا کر رات بھر خشک ہونے دینا چاہیے۔ اسی طرح اگر ہلدی میں لیموں اور لہسن ملا کر لیپ کیا جائے تو جوڑوں کے درد کے لیے مفید ہوتا ہے۔ اگر جوڑوں میں کھچاؤ ہو تو گرم گری یا سرسوں کے تیل میں کافور کا لوشن تیار کر کے لگانا چاہیے۔

اگر انگلیوں میں کھچاوٹ ہو تو خوردنی نمک کا ایک ڈھیلا دن میں دو بار پانچ سے دس منٹ تک ہاتھ میں رکھنا چاہیے۔ آہستہ آہستہ ہاتھ نرم ہو جائیں گے اور کھچاوٹ جاتی رہے گی۔ نمک چونکہ اپنے اندر نمی چوسنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔ اس لیے جوڑوں میں ہر قسم کے معائنات کے اجتماع کو یہ چوس کر ختم کر دیتا ہے۔ اگر چمچ بھر بلیک جن جیلی سیڈز کو ایک

گوس پانی میں رات بھر بھگو کر صبح پی لیا جائے تو عمر بھر اور خاص طور پر پچھلی عمر میں جوڑوں کا درد نہیں ہوگا۔

ٹانگوں کا درد، کڑل اور تھکاوٹ
(LEGS-PAINS/CRAMPS/TIREDNESS.)

دن بھر کے کام کاج کے بعد خاص طور پر دیر تک بیٹھنے یا کھڑا رہنے کے سبب یا گھنٹوں ٹانگوں کو ایک ہی حالت میں لٹکا کے رکھنے کی وجہ سے پنڈلیوں میں درد ہونے لگتا ہے یا پاؤں میں تھکاوٹ محسوس ہونے لگتی ہے۔ ایسے اشخاص جن کا دوران خون کمزور اور ناکافی ہو اکثر و بیشتر ٹانگوں میں کڑل پڑنے کی شکایات کرتے ہیں۔

سادہ ہومیوپیتھک ادویات کے استعمال سے ایسی کیفیت اور حالت فوراً ٹھیک ہو جاتی ہے۔

"اسٹرکنی نم" مدر ٹنکچر کے چھ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں تین بار۔

"باربیری" (بربیرس ویگرس) ۳۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں تین دفعہ۔

گھریلو نسخہ

گرم پانی میں خوردنی نمک ڈال کر پاؤں کو دھونا چاہیے۔ اس نمکین گرم پانی میں پاؤں کو ڈبو کر بیٹھنے سے زیادہ فائدہ ہوتا ہے۔

سر درد (HEADACHE)

اس کتاب کا ہر قاری زندگی میں کبھی نہ کبھی دردِ سر کا شکار ضرور ہوا ہوگا۔ شدید اور حاد درد سر کے حملہ میں مسکن ادویات کی نسبت درج ذیل ہومیوپیتھک ادویات بہت جلد تکلیف اور درد سر سے نجات دلاتی ہیں۔

"ڈیڈلی نائٹ شیڈ" (بیلاڈونا) مدر ٹنکچر کے بیس (۲۰) قطرے اک چمچ پانی میں ملا کر دن میں ہر ایک گھنٹہ بعد۔

"ڈرنج ٹری" (چیونتتس) مدر ٹنکچر ایک چمچ پانی میں ملا کر ہر ایک گھنٹہ بعد استعمال کرنا چاہیے۔

گھریلو نسخہ

ہند و پاک کے بہت سے گھروں میں درد سر سے نجات کے لیے لونگ اور نمک کا دودھ میں لیپ تیار کر کے استعمال کیا جاتا ہے۔ شدید درد سر کے حملہ میں لیموں کے رس کے قطرے جو پانی میں برابر کی مقدار سے تیار کے گئے ہوں کانوں میں ڈالنے چاہئیں۔ اگر درد سر دائیں جانب ہے تو یہ قطرے بائیں کان میں ڈالنے چاہئیں اور اگر درد بائیں جانب ہو تو یہ قطرے دائیں کان مس ڈالنے سے آرام آجاتا ہے۔

ماہواری کے نقائص (MENSTRUAL DISORDERS)

کیا آپ کو باقاعدہ حیض آتے ہیں؟ یا کہ تاخیر سے آتے ہیں؟ کیا حیض مقدار میں زیادہ آتے ہیں؟ آج کل خواتین حیض آنے سے ذرہ سی تاخیر پر بھی ہارموز کی گولیاں یا ٹیکے استعمال کرنے لگتی ہیں۔ ایسا کرنے سے بہت نقصان ہوتا ہے۔ ہمیشہ ماہواری اور حیض کی باقاعدہ بحالی اور معمول پر لانے کے لیے بے ضرر طریقہ علاج اپنانا چاہیے اور تھوڑی دیر انتظار کرنا چاہیے۔

(۱) جب حیض تاخیر سے آتے ہوں تو

"شیفرڈز پرس" (تھلاسپی برسالپسٹورس) مدر ٹنکچر کے دس قطرے اک چمچ پانی میں ملا کر دن میں دو مرتبہ۔

(۲) جب حیض مقدار میں زیادہ آتے ہوں

"فیکس ریلی جی اوسا" مدر ٹنکچر کے دس قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں دو بار۔

(۳) جب حیض تکلیف سے آتے ہوں

"پلسٹری" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں دو بار۔

(۴) جب حیض مقدار میں کم آتے ہوں

"ہائیی کرین بیری" (وائی برنم آپولس) مدر ٹنکچر کے دس قطرے ایک چمچ میں ملا کر دن میں دو بار۔

(۵) جب حیض نہ آتے ہوں

"گولڈن ریگ وارٹ" (سینے شیواوریس) مدر ٹنکچر کے دس قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں دو دفعہ۔

(۶) جب درد حیض ناقابل برداشت ہوں

"پر کیلی ایش" (زنتھا کسی لم) دو قطرے ایک چمچ پانی میں ہر پندرہ منٹ بعد۔

حمل کی قے اور متلی

حمل کے دوران جب قے بار بار آئے یا متلی محسوس ہوتی رہتی ہو تو:۔

"ایک ویکسی نم ڈیفلوریشم" ۲۰۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں تین بار۔ حمل کے دوران غذا کے استعمال میں بہت زیادہ احتیاط کرنی چاہیے۔ غذائیت والی اچھی غذا کے استعمال سے حاملہ بہت سی پیچیدگیوں سے محفوظ رہتی ہے۔ آسانی سے وضع حمل کے لیے "تھائی روڈینم" ۳۰

کی طاقت میں چار پلز دن میں ایک بار، حمل کے ساتویں مہینے بعد استعمال کرنی چاہیے۔ جھوٹی دردزہ اور اسقاط حمل کے خطرہ کو روکنے کے لیے "ہائی کرین بیری" (وائی برنم آپولس) مدر ٹنکچر کے دس قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں تین بار استعمال کرنے چاہئیں۔

گھریلو نسخہ

چوتھے مہینے کے بعد غذا کے استعمال کے متعلق بڑی احتیاط برتنی چاہیے۔ اس مقصد کے لیے خاص قسم کی تجویز کردہ غذا ہی استعمال کرنی چاہیے۔ اگر ایک گلاس لائم جوس میں ایک چائے والا چمچ شہد ملا کر ہر روز استعمال کیا جائے تو وضع حمل کے وقت حاملہ اخراج خون سے محفوظ رہے گی۔

کیلے اور خشک منقیٰ کو غذا میں ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ ان کے استعمال سے قبض نہیں ہوپاتی اور انتڑیوں کی حرکت باقاعدہ رہتی ہے۔

دودھ کے عوارض (LACTATION)

ہومیوپیتھی میں بہت سی ایسی ادویہ ہیں جن کے استعمال سے دودھ بکثرت آنے لگتا ہے اور بوقت ضرورت دودھ نے کی مقدار کو کم بھی کر دیتی ہیں۔ مثلاً "ریسی نس کمیونس" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں دو بار "گم آف دی سٹکا سینڈ" (ایسا فوٹیڈا) ۳۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں تین بار، دودھ کی مقدار کو کم کرنے کے لیے "لیک کینی نم" ۲۰۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں تین بار استعمال کرنی چاہئیں۔

کالی کھانسی (WHOOPING COUGH)

"کوکیولوشن" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز بارہ گھنٹے بعد۔
"ریڈ کورل" (کوریلیم) چھ کی طاقت میں چار پلز آٹھ گھنٹے بعد۔
"چیسٹ نٹ لیوز" (کیسٹانیا وسکا) مدر ٹنکچر پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر آٹھ گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

کالی کھانسی سے بچاؤ کے لیے حفظ ماتقدم کے طور پر تانبے کے برتن میں رات بھر کا پڑا ہوا پانی صبح نہار منہ پینا چاہیے۔ اس کے استعمال سے انسان کھانسی سے محفوظ رہتا ہے۔

منہ کے زخم (ULCERS IN THE MOUTH)

روزانہ کی پریکٹس میں مَیں نے بہت سے مریضوں کو منہ کے زخموں کی شکایت کرتے دیکھا ہے۔ ان زخموں کی اصل وجہ کا تو علم نہیں۔ جدید ادویات میں سوائے وٹامنز کے کوئی خاص دوائی ایسی نہیں ہے جو ان کے اندمال کے لیے استعمال کی جا سکے یا پھر معالجین سٹی رائیڈز کھانے کے لیے دیتے ہیں جو انتہائی نقصان دہ ہوتے ہیں۔ البتہ دوا ملے گرم پانی کے غرارے کرنے سے ان زخموں کو کافی سکون آتا ہے اور وہ جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

"رس گلابرا" مدر ٹنکچر کے دس قطرے ایک گلاس گرم پانی میں ڈال کر ہر آٹھ گھنٹے بعد غرارے کرنے چاہئیں۔

"ہائیڈراسٹس میور" X ۳ پوڈر کی ایک چٹکی زخم پر لگانی چاہیے۔ یہ ہر لحاظ سے بے ضرر ہوتا ہے اور کھانے کے لے "بوریکس" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر آٹھ گھنٹے بعد استعمال کرنی چاہئیں۔

گھریلو نسخہ

منہ میں بار بار بننے والے زخموں کے لیے کوکونٹ ملک کو منہ میں ڈال کر غرارے کرنے چاہئیں کوکونٹ ملک کے استعمال سے زخموں کی تکلیف میں کمی آجاتی ہے اور سکون ملتا ہے اور زخم بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ سویٹ لائم جوس کا پینا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ عام پھلوں میں صرف انجیر ہی ایک ایسا پھل ہے جس کو کھانے سے منہ کے زخم ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

دانت کا درد (TOOTHACHE)

"پلانٹیگو میجر" مدر ٹنکچر میں تھوڑی سی روئی بھگو کر دکھتے ہوئے دانت پر لگانے سے فوراً آرام آجاتا ہے۔

جب عقل داڑھ نکل رہی ہو تو شدید تکلیف کا سبب بنتی ہے لہذا:۔
"چیری اینتھس" مدر ٹنکچر درج بالا طریقہ سے استعمال کرنی چاہیے۔

دانت نکلوانے کے بعد اگر درد ہوتا ہو تو:۔
"فاسفورس" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر نصف گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

دانت درد کے لیے بہت سی خانہ ساز ادویہ ہیں۔ جن میں سے چند ایک درج ذیل اہم ہیں۔ خشک ادرک کو پیس کر درد والے دانت پر لگانا چاہیے۔ درد والے دانت جن میں سوراخ ہوں ان میں چٹکی بھر کالی مرچ کا سفوف چینی ملا کر رکھنا چاہیے اور منہ کو اچھی طرح پانچ منٹ تک بند رکھنا چاہیے۔ دانتوں کی اچھی طرح حفاظت کرنی چاہیے اور بیماری سے بچانے کے لیے کھانے میں ہمیشہ سبز تازہ سبزی کا ایک ٹکڑا ضرور استعمال کرنا چاہیے۔ اس سے منہ صاف اور تندرست رہتا ہے۔

جوئیں (LICE)

تمام سکول جانے والی لڑکیوں کو جوؤوں کے مسئلہ سے دوچار ہونا پڑتا ہے ان کے لیے عام ہومیوپیتھی ادویہ درج ذیل ہیں۔

"سٹیوس ایکر" (سٹافی سگیریا) چھ کی طاقت میں چار پلز ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

"روزلیورل" (اولی اینڈر) چھ کی طاقت چار پلز ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

تھوڑی سی سنف (SNUFF) لیکر کھوپڑی کے مختلف حصوں پر ملنی چاہیے۔ دو گھنٹے بعد شیمپو کے ساتھ بالوں کو دھو ڈالنا چاہیے۔ ایسا کرنے سے تمام سر کی جوئیں مر جاتی ہیں۔ اگر گری کے تیل میں چٹکی بھر کافور ملا کر بالوں کو لگایا جائے تو اس سے بھی جوئیں فوراً ختم ہو جاتی ہیں۔

سر کی سکری (DANDRUFF)

سر کی سکری کا عارضہ روزانہ کے پیش آنے والے مسائل میں سے ایک بہت اہم مسئلہ ہے جو مریض کے لیے شدید پریشانی اور گھبراہٹ کا سبب بنتا ہے۔ سکری کے علاج کے لیے بہت سے جدید ادویاتی شیمپو بازار میں دستیاب ہیں۔ ان میں سے بہت سے ایسے ہیں جو سکری کے علاج کے دوران شفا دینے کی بجائے اپنے ترکیبی کیمیاوی اجزا کی وجہ سے بالوں کی جڑوں کو ناقابل تلافی قسم کا نقصان پہنچاتے ہیں۔

درج ذیل ہومیوپیتھک ادویہ سکری کو ختم کرنے میں حیران کن کام کرتی ہیں۔
"ہارس ریڈش" (کاکلیاریا آرموریسیا) مدر ٹنکچر رات کو سر میں لگا کر خوب اچھی طرح مالش کرنی چاہیے، صبح بالوں کو دھو ڈالیں۔

گھریلو نسخہ

بالوں کو صاف کرتے وقت سب سے آخر پر تازہ لائم جوس چائے والا چمچ سر میں ملنا چاہیے اور پھر پانی سے بال صاف کر لینے چاہئیں۔ اس کے استعمال سے نہ صرف یہ کہ بالوں میں چمک آجاتی ہے بلکہ یہ تمام سکری کے جماؤ کو ختم کرتا ہے اور مزید سکری کے بننے کو روکتا ہے۔

کیڑوں کا ڈسنا (INSECT BITES)

کیڑوں کا ڈسنا تمام لوگوں کے لیے تکلیف، اذیت، پریشانی اور بے چینی کا سبب ہوتا ہے۔ البتہ مناسب وقت پر گھریلو علاج اور حسن انتخاب سے ہومیوپیتھک ادویات کا استعمال کیڑوں کے ڈنگ کے اثر ثانی کو ختم کر دیتا ہے۔ سوزش جاتی رہتی ہے اور سوزش کے باعث ہونے ولی پریشانی اور اعصابی اذیت کو سکون ملتا ہے۔ کیڑوں کے ڈس لینے میں درج ذیل ہومیوپیتھک ادویات بہت مفید ہوتی ہیں۔

"لیڈمم پال" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

"ایپس" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

"پرپل کون فلاور" (اکی نیشیا) مدر ٹنکچر کا ایک قطرہ پانچ قطرے پانی میں ملا کر خارجی طور پر ڈنگ شدہ جگہ پر لگانے سے فوراً آرام آجاتا ہے۔

گھریلو نسخہ

جس جگہ کیڑے نے ڈنک کیا ہو وہاں لیموں یا پیاز کا ٹکڑا زوردار ہاتھوں سے رگڑنا چاہیے۔ اس طرح سے زہر کے اثرات کم ہو جاتے ہیں۔ ڈنک کے اثر کو ختم کرنے کے لیے بہت سی اندرونی طور پر کھانے کے لیے ادویات بھی ہیں۔ مثلاً "تلسی" کا جوس چمچ بھر لے کر مریض کو پلانا چاہیے اور اسے چند گھنٹوں کے وقفہ سے دہراتے رہنا چاہیے۔ "ہنالی گھاس" جو عام طور پر لان میں اگائی جاتی ہے کا جوشاندہ مریض کو پلانا چاہیے تاکہ زہر کے اثرات دور ہو جائیں۔ اس مقصد کے لیے مٹھی بھر گھاس لیکر ایک لیٹر پانی میں ابالنی چاہیے۔ جب نصف رہ جائے تو استعمال کرنی چاہیے۔ یہ جوشاندہ ڈنک کے اثر اور زہر کو ہلاک کرنے کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔

اگزیما یا اکوتہ (ECZEMA)

اگزیما اور خاص طور پر مزمن اگزیما کو ایلوپیتھک ادویات، مرہم یا جلد کے ٹسٹ کی مدد سے شاذو نادر ہی ٹھیک اور تندرست کیا جاسکتا ہے۔ صرف ہومیوپیتھک ادویات ہی ایسی شفا

بخش قوت رکھتی ہیں جو آہستہ آہستہ اس تمام خطرناک صورتحال پر قابو پا لیتی ہیں۔ اگزیما دراصل جلد پر مزمن سوزشی طبعی تبدیلیوں کے سبب پیدا ہوتا ہے جس کی وجہ سے جلد میں سے مواد رسنے لگتا ہے اور خارش ہونے لگتی ہے جو بالاخر اگزیمائی کیفیت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ اگزیما کے علاج کے لیے مندرجہ ذیل ہومیوپیتھک ادویات بہت مفید ہیں۔

"سکوکم چک" X۳ پوڈر، اک چمچ ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

"وتکامائنر" ٦ کی طاقت میں چار پلز دن میں تین مرتبہ۔

گھریلو نسخہ

جلد کو درج ذیل مائعات کے ساتھ بطور لوشن صاف کرنا چاہیے۔

نمبر۱۔ نیم کے پتے ڈال کر ابالا ہوا پانی۔

نمبر۲۔ چاولوں کو ابال کر ان کا اتارا ہوا پانی۔

نمبر۳۔ ہلدی ڈال کر ابالا ہوا پانی۔

نمبر۴۔ چائے کی پتی کا جوشاندہ جس میں چٹکی بھر خوردنی نمک ڈال کر تیار کیا گیا ہو۔

نمبر۵۔ لیموں کے رس میں تھوڑا سا خوردنی نمک پانی میں ملا کر۔

نمبر٦۔ تلسی کے پتوں کا رس پانی میں ملا کر۔

چھپاکی (URTICARIA)

چھپاکی میں جسم کے مختلف حصوں پر اچانک خارش ہونے لگتی ہے اور دیکھتے ہی دیکھتے جسم پر ابھار ہو جاتے ہیں۔ یہ جزوی طور پر جسم کے مختلف حصوں مثلاً بازو، انگلی، ران یا پورے جسم پر بھی ہو سکتی ہے۔ یہ اکثر اوقات جتنی جلدی ظاہر ہوتی ہے اتنی جلدی اور تیزی سے یہ غائب بھی ہو جاتی ہے۔ اس کیفیت میں درج ذیل ہومیوپیتھک ادویات بہت مفید ہوتی ہیں۔

"کرافش" (اسٹاکس فلوویاٹائلس، کینسر اسٹاکس) ٦ کی طاقت میں چار پلز ہر چھ گھنٹے بعد۔

"ہامبکس" ٦ کی طاقت میں چار پلز ہر چھ گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

چھپاکی اس جسمانی کیفیت کا نام ہے جو کسی بھی ایک خاص چیز مثلاً خوراک یا پھولوں وغیرہ کی خوشبو سے جسم کی عدم موافقت کے سبب پیدا ہوتی ہے۔

والدین کو چاہیے کہ وہ بچے کے جسم پر پیدا اور ظاہر ہونے والے ابھاروں کے سلسلہ اور ان کے پیدا کرنے والے محرک سبب کا گہرا مشاہدہ کیا کریں۔ چھپاکی کے لیے خاص طور پر جزوی چھپاکی مثلاً ایک انگلی، کان یا ناک کے سرے پر۔ اس مقصد کے لیے تلسی کے رس کو پانی میں ملا کر اوپر ملنا چاہیے۔ پورے جسم پر عام خارش کے لیے کوکونٹ ملک یا سادہ دہی بہت مفید ہوتا ہے۔ کھانے کے لیے بینگن اور پھول گوبھی کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیے۔ کریلے کا وافر استعمال مفید ہوتا ہے۔ لائم کسی بھی قسم کی اندرونی الرجی سے نجات حاصل کرنے کے لیے بہترین عنصر کی حیثیت رکھتا ہے۔ لائم جوس کو شہد میں ملا کر کھانا چاہیے۔ یہ نہ صرف چھپاکی کے زہر کو ہلاک کرتا ہے۔ بلکہ یہ الرجی کے تاثر کو بھی ختم کر دیتا ہے۔

پت (PRICKLY HEAT)

ہندو پاک کے لوگ گرمی کے موسم میں زیادہ پسینہ آنے کے باعث جو جلد پر خارش اور چبھن کا سبب بنتا ہے، پت کے عارضہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ بہت سے لوگ جو پت سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں مختلف قسم کے ٹیلکم پوڈروں کا استعمال کرتے ہیں۔ یہ پوڈر جسم کو پت سے بچانے کی بجائے جلن اور خارش کا سبب بنتے ہیں۔ پت کے عارضہ کے لیے عام ہومیوپیتھک مستعمل ادویات ہیں۔

"ڈیڈلی نائٹ شیڈ" (بیلاڈونا) ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہر چھ گھنٹے بعد۔

"جبر اندمی" "مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ہر آٹھ گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

متاثرہ حصوں پر صندل کی لکڑی کا لیپ کرنا چاہیے۔ یہ لیپ ٹھنڈک کا احساس دلاتا ہے، زیادہ پسینہ آنے سے روکتا ہے اور پر سوزش جلد کو تندرست کرتا ہے۔ خشک صندل کی لکڑی کے بورادہ کو عرق گلاب میں ملا کر ان تمام حصوں پر لگانا چاہیے جہاں پسینہ زیادہ آتا ہو۔ کوکونٹ ملک میں اگر ایک چائے والا چمچ CUMMIN ملا کر استعمال کیا جائے تو بہت مفید ہوتا ہے۔ یہ ملک تمام جسم پر لگا کر ٹھنڈے پانی کا غسل کرنے سے فرحت اور سکون ملتا ہے۔ معتدل حد تک لائم جوس پانی میں ملا کر یعنی شکنجبین، دودھ اور لسی پینے کے لیے استعمال کرنی چاہیے۔

بلٹوہا یا انگل بھیڑہ (WHITHLOW)

جس طرح گوہانجنی آنکھ کے پپوٹے پر پائی جانے والی سوزش اور بیماری ہے اس طرح انگل بھیڑہ بھی عام طور پر انگلی پر پائی جانے والی سوزش اور تکلیف ہے۔ اس کے لیے عام مستعمل ہومیوپیتھک ادویات درج ذیل ہیں۔

"برازیلین اکیوبا" (مائی رسٹا سیبی فیرا) ۶ سی کی طاقت میں چار پلز ہر چھ گھنٹے بعد۔

"سلیشیا" X۳ چار پلز ہر چھ گھنٹے بعد۔

گھریلو نسخہ

گھروں میں بہت سی ایسی ادویات استعمال کی جاتی ہیں جو انگل بھیڑہ کو خطرناک ہونے سے بچا لیتی ہیں۔ جب یہ عارضہ پھیل گیا ہو اور انگل میں کسی ایک خاص جگہ پر نہ رہا ہو تو گندم کے آٹے اور جیگری کا لیپ تیار کر کے اوپر باندھا جاتا ہے۔ یہ لیپ تیار کرنے کے لیے ایک چائے کا چمچ تیل یا گھی گندم کے آٹے اور جیگری میں ملا کر مدھم آگ پر تھوڑی دیر گرم کیا جاتا ہے۔ پھر یہ لیپ متاثرہ جگہ پر لگا کر اوپر سے پٹی باندھ دی جاتی ہے۔

ایک اور دوائی جو بلٹوہا کے لیے گھروں میں استعمال کی جاتی ہے۔ متاثرہ انگلی پر ثابت لیموں میں سوراخ کر کے اوپر چڑھا دیتے ہیں۔ یہ لیموں انگلی کو بیرونی طور پر کسی بھی طرح کے زخم اور چوٹ سے محفوظ رکھتا ہے۔ وٹامن سی اور سائٹرک ایسڈ کی جراثیم کش خصوصیات جو کہ لیموں میں باافراط پایا جاتا ہے اس عارضہ کو ٹھیک ہونے میں مدد دیتا ہے۔

چنڈی (CORNS)

چنڈی مریض کے لیے بہت کوفت اور اذیت کا باعث بنتی ہے اور مریض کو کوئی بھی کام کرنے کے قابل نہیں رہنے دیتی۔ وہ ادویہ جو چنڈی کو ختم کرنے اور درد کی شدت کو کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہیں درج ذیل ہیں۔

"ایس۔ ٹی۔ جانزوارٹ" (ہائیپریکم) مدر ٹنکچر کے چھ قطرے ہر تین گھنٹے بعد۔

"اینٹی مونیم کروڈم" ٦ سی کی طاقت میں چار پلز دن میں تین مرتبہ۔

گھریلو نسخہ

سبز انجیر کا دودھ پرانی اور مزمن چنڈی پر لگانے سے یہ نرم ہو جاتی ہے۔

"پاپیا" پھل کا رس چنڈی کے اوپر لگانے سے اس کی جلد کو نرم کر دیتا ہے۔

جلد کے زخم (ULCERS SKIN)

جلد کے مزمن زخم مریض کے لیے شدید تکلیف کا سبب بن جاتے ہیں۔ بعض اوقات ان کا ٹھیک ہونا ایلوپیتھک معالجین کے لیے ایک مسئلہ بن جاتا ہے۔ وہ بہت سی اینٹی بائنک ادویات استعمال کرواتے ہیں لیکن پھر بھی زخم ٹھیک ہونے میں نہیں آتے۔ ایسے موقعوں پر چند ایک ہومیوپیتھک ادویات ان زخموں کو شفا دینے میں بہت معاون اور مددگار ثابت ہوتی ہیں۔ ذیل میں ان کا تذکرہ کیا جاتا ہے۔

"نیٹرک ایسڈ" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں چار مرتبہ۔

"یوجینیا جیمبولانا" مدر ٹنکچر دس قطرے دن میں تین بار۔

گھریلو نسخہ

جلد کے پرانے زخموں پر، پڑا ہوا بہت پرانا شہد دن میں دو بار لگانے سے زخم بہت جلد ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اگر روزانہ لائم جوس میں نمک ملا کر اور ایک کپ پانی میں ڈال کر استعمال کیا جائے تو بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ زخموں کو سادہ پانی سے عام درجہ حرارت میں اچھی طرح صاف کرنا چاہیے۔

"بالسم پیرو ویانم" مدر ٹنکچر میں نصف پانی ملا کر روئی یا فلالین کے کپڑے سے دن میں تین بار اوپر لگانا چاہیے۔

چھوت دار نرم پھنسیاں (MOLLUSCUM CONTAGIOSUM)

یہ چھوٹے چھوٹے موتیوں کی مانند جسم کے کسی بھی حصے پر ظاہر ہو جاتی ہیں۔ پہلے پہل یہ عام طور پر ایک یا دو سے شروع ہوتی ہیں لیکن چند ہفتوں میں یہ فوج ظفر موج کی طرح اٹھ کھڑی ہوتی ہیں۔ اس مرض کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ یہ (SELF-LIMITING CONTITION) والا مرض ہے۔

اس بیماری میں عام ہومیوپیتھک ادویات جو بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ درج ذیل ہیں۔

"بیٹر سویٹ" (ڈلکامارا) ۲۰۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں تین بار پندرہ روز تک۔

"سلیشیا" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں دو بار سات یوم تک۔

گھریلو نسخہ

ان دانوں پر لیموں کا خالص رس لگانے سے حیران کن نتائج برآمد ہوتے ہیں۔ بعض اوقات ان دانوں پر چونا لگانا بھی بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔

فنگس کی بیماری اور کھجلی (INFECTION AND SEABICS (FUNGUS

فنگس کی بیماری جسم کے کسی بھی حصے مثلاً ہاتھ، ناخن، پاؤں یا کھوپڑی وغیرہ کو متاثر کر سکتی ہے۔ فنگس کی بیماری بہت موثر اور قوی علاج سے ٹھیک ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لیے درج ذیل ہومیوپیتھک ادویات بہت مفید اور کارگر ہیں۔

فنگس کی بیماری میں پیاز کا رس بیرونی طور پر استعمال کرنا بہت مفید اور بے ضرر ہوتا ہے۔ اس مقصد کے لیے کچا پیاز متاثرہ حصے پر ملنا چاہیے یا کچے پیاز کا رس نکال کر اوپر لگانا چاہیے۔ تلسی کا رس اور لائم جوس برابر مقدار میں ملا کر استعمال کرنا بھی بہت مفید ہوتا ہے۔ اس آمیزہ کو جلد پر آہستہ آہستہ مل کر خشک ہونے دینا چاہیے۔ چند ہفتوں تک دن میں ایک دو بار لگانے سے یہ موذی مرض جاتا رہتا ہے۔

"انڈین پینی وارٹ" (ہائیڈرو کوٹائل) ۲۰۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں تین مرتبہ پندرہ یوم تک۔

برص یا پھل بہری (LEUCODERMA)

برص کا علاج تقریباً ناممکن ہے۔ کوئی بھی طریقہ علاج ایسا نہیں ہے جو اس کا کافی و شافی علاج کر کے اسے ٹھیک کر سکے۔ البتہ ہومیوپیتھک ادویات اس ضدی اور موذی مرض کے علاج کے واسطے بڑی کامیابی سے استعمال کی جا سکتی ہیں۔

"نار گن پیور" ۲۰۰ کی طاقت میں چار پلز ہفتہ میں ایک بار مسلسل تین ماہ تک۔

"ہائیڈرو کوٹائل" مدر ٹنکچر پانچ سے پندرہ قطرے ایک گھونٹ پانی میں ملا کر دن میں تین بار۔

گھریلو نسخہ

سرخ مٹی جو دریاؤں کے کناروں یا پہاڑیوں کی ڈھلانوں پر پائی جاتی ہے۔ برص کے لیے بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ اس سرخ مٹی کو ادرک کے پانی میں ملا کر متاثرہ جگہوں پر لگانا چاہیے۔

یادداشت اور قوت حافظہ (INTELLIGENCE)

عام طور پر مائیں معالج سے شکایت کرتی ہیں کہ ان کا بچہ اپنا سبق یاد نہیں رکھ سکتا کیونکہ اس کی قوت حافظہ کمزور ہے۔ اس مقصد کے لیے ہومیوپیتھک ادویہ حیران کن کام کرتی ہیں۔

"براہمی" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں ایک بار مسلسل ایک ماہ تک۔

"ڈی۔این۔اے" M ۱ چار پلز ہفتہ میں دو بار مسلسل تین ماہ تک۔

گھریلو نسخہ

بچے کو زیادہ سے زیادہ بھنڈی توری استعمال کرانی چاہیے۔ گائے کے دودھ سے تیار شدہ دہی اور چاول ملا کر بچے کو کھلانے چاہئیں۔ وہ چاول جن میں گلوٹیمک ایسڈ پایا جاتا ہے۔ نشاستہ کی بہترین قسم ہوتے ہیں جو کہ دماغ کے کام کرنے کی صلاحیت کو بڑھا دیتے ہیں۔

چار سے چھ مغز بادام لیکر رات کو پانی میں بھگو دینے چاہئیں، صبح نہار منہ چھلکا اتار کے چبا کر ایک گھونٹ پانی کے ساتھ استعمال کرنے چاہئیں۔

وہ لوگ جو بہت زیادہ دماغی محنت کرتے ہیں۔ انہیں ایک گلاس بادام کھیر رات کو سوتے وقت کھانی چاہیے۔ چند ایک مغز بادام لیکر انہیں پیس کر دودھ میں ملا لینا چاہیے۔ سوتے وقت استعمال کرنے سے مقوی دماغ ثابت ہوتا ہے۔

اعصابی کمزور (WEAKNESS OF NERVES)

پٹھوں کے تنگ جانے کے باعث بہت سے لوگ اعصاء کی کمزوری اور اعصاب کی ناطاقتی کی شکایت کرتے ہیں اس مقصد کے لیے۔

"ایسڈ فاس" X ۱ کے تین قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر دن میں دو مرتبہ استعمال کرنے چاہئیں۔

گھریلو نسخہ

اگر آموں کا موسم ہو تو اک یا دو آم روزانہ کھانے چاہئیں۔ اگر آموں کا موسوم نہ ہو تو آموں کا مربہ یا آموں کے جوس کا خشک سفوف استعمال کرنا چاہیے۔ اگر آم دستیاب نہ ہوں تو ایک چمچ شہد کے ساتھ چند کھجوریں اور منقیٰ یا کشمش استعمال کرنا چاہیے۔

رنگ گورا اور صاف کرنے کے لیے (FOR CLEAR COMPLEXION)

ہندی دیومالا میں پاروتی دیوی اپنے جسم کو خوشبوؤں اور ادویاتی تیلوں سے معطر رکھتی ہے اور اپنی جلد کو جڑی بوٹیوں کے رس اور صندل کے لیپ سے صاف کرتی ہے۔

ہومیو پیتھک ادویات استعمال کر کے میں نے ان سے بہت اچھے نتائج حاصل کیے ہیں۔ یہ ادویات چہرے کے کیلوں اور پھنسیوں کے لیے بہت مفید ہیں۔

کیل (ACNE)

"مار گن پیور" ۲۰۰ کی طاقت میں چار پلز ہفتہ میں دو بار۔

"کالی بروم" ٦ کی طاقت میں چار پلز دن میں دو بار۔

چہرے کی پھنسیاں (BLACKHEADS)

"آرسینک آئیوڈائیڈ" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز دن میں دو بار۔

"اکتھیولم" ٦ کی طاقت میں چار پلز دن میں دو بار۔

گھریلو نسخہ

میں اپنے مریضوں کو ہمیشہ گھریلو نسخہ تجویز کرتا ہوں کیونکہ میں نے ان کے استعمال سے اپنی روزانہ کی پریکٹس میں بہت کامیابی حاصل کی ہے۔

(۱) "گرام فلاور پیسٹ" کھجور سے تیار شدہ صابن جو دنیا کے کسی بھی ملک کا بنا ہوا ہو ہر اس فرد کے لیے مفید اور ضروری ہے جو کسی جلدی مرض میں مبتلا ہو۔

(۲) ہفتہ میں گاجر کے جوس کا ایک گلاس ضرور پینا چاہیے۔

(۳) غیر صحت مند جلد پر دہی کا ملنا اور استعمال کرنا بہت مفید ہوتا ہے۔ کیونکہ دہی میں موجود لیکٹک ایسڈ جراثیم کش ہوتا ہے اور اس میں موجود کریم جلد کو ہموار اور نرم رکھتی ہے۔

(۴) اگر چہرے پر تیل نکل آتا ہو تو ایک لیموں کو دو حصوں میں تقسیم کر کے ایک حصے کو آہستہ آہستہ چہرے پر ملنا چاہیے۔ دوسرے حصے کو ایک کپ پانی میں نچوڑ کر تھوڑا سا خوردنی نمک ڈال کے پی جانا چاہیے۔ جلد کی کشش میں انقلابی تبدیلی دیکھنے کے لیے یہ عمل مسلسل ایک ماہ تک ہر روز کرنا چاہیے۔

بہترین تجویز یہ ہے کہ مریض کو اپنی خوراک میں معتدل حد تک پھل اور سبزیاں استعمال کرنی چاہیے۔ اور روغنیات، چربی اور مسالہ جات سے پرہیز کرنی چاہیے۔

(۵) وہ لوگ جن کی رنگت سیاہ ہو انہیں چٹکی بھر زعفران ایک چمچ دودھ میں ڈال کر صبح سویرے نہار منہ استعمال کرنا چاہیے۔ اس کے استعمال سے رنگت میں انقلابی تبدیلی رونما ہو گی۔

گنجا پن (BALDNESS)

گنجا پن جو کسی مرض کے باعث نہ ہو بلکہ معمول کے مطابق بال جھڑ پیدا ہو رہا ہو کسی بھی دوا کے استعمال سے ٹھیک نہیں ہو سکتا۔ البتہ جب بہت سے بال گچھوں کے حساب سے گرتے ہوں تو ایسی کیفیت کو دوائیوں کے استعمال سے ٹھیک کیا جا سکتا ہے۔

"سائی کوٹیکا" ۳۰ کی طاقت میں چار پلز ہفتہ میں دو بار۔

"تھالیم" ٦ کی طاقت میں چار پلز دن میں تین مرتبہ۔

باب نمبر ۱۷

مسافروں کے لیے ہومیوپیتھک ابتدائی طبی امداد

نمبر ۱۔ سفر کا خوف، باتونی، آرام نہ کر سکتا ہو، بہت سے کاموں میں مصروف، ضرورت سے زیادہ ہوشیاری، ایسی کیفیت میں "آرجینٹم نیٹریکم" ۳۰ کی طاقت میں چار چار گھنٹے بعد دینی چاہیے۔

نمبر ۲۔ سفر کا خوف، مجہول اور سست، خاموش ایسی حالت میں "جلسی میم" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

نمبر ۳۔ بہت زیادہ خوف، ڈرتا ہے کہ موت آجائے گی، بے بنیاد خوف اور ہول وغیرہ ہو تو "ایکونائٹ" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔

نمبر ۴۔ خوش کن توقعات سے بہت زیادہ پرجوش، ذہن میں خیالات کی اس حد تک بھرمار کہ سونا ناممکن ہوجائے تو "کافیا کروڈا" ۳۰ کی طاقت میں بارہ گھنٹے بعد۔

نمبر ۵۔ اگر کوئی شخص گھر سے دور یادِ وطن میں ملول رہتا ہو تو اسے "کیپسیکم" ۳۰ کی طاقت میں بارہ گھنٹے بعد دینی چاہیے۔

نمبر ۶۔ "ہنی سکل" (لنی سیرا پری کلائی مینم) یادِ وطن کا ملال ہو تو تین قطرے ہر چھ گھنٹے بعد۔

نمبر ۷۔ ترکِ وطن، طویل سفر یا کسی قسم کی تبدیلی سے موافقت کی نااہلیت ہو تو "وال نٹ" (جگلانس ری جیا) کے تین قطرے ہر چھ گھنٹے بعد۔

ہوائی سفر کے مسائل

ہوائی سفر کے دوران پیدا ہونے والی پیچیدگیوں کو روکنے کے لیے پرواز سے دو روز قبل، دورانِ پرواز اور پرواز سے تین یوم بعد تک درج ذیل دوائی استعمال کرنی چاہیے۔

نمبر ۱۔ طویل سفر کے دوران جب معمول کی نیند میں خلل واقع ہو جائے، سفر کی باقیات تنگ کریں تو "کاکولس انڈیکس" ۳۰ کی طاقت میں بارہ گھنٹے بعد استعمال کرنی چاہیے۔ اگر اسے مکمل شفا کے لیے استعمال کیا جائے تو اس سے غیر معمولی طور پر زیادہ نیند آنے لگتی ہے۔

نمبر ۲۔ اگر بلندیوں پر چڑھنے سے خوف آتا ہو تو "آر جینٹم نیٹریکم" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

نمبر ۳۔ اگر اونچائی اور بلندی سے اترتے وقت خوف آتا ہو اور دل ڈوب جاتا ہو تو "بوریکس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

نمبر ۴۔ کلسٹروفوبیا (کمرے وغیرہ میں بند اور قید ہو جانے کا خوف) کے لیے "ارجینٹم نیٹریکم" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

نمبر ۵۔ کان کا درد یا سوزش کان کے اندر ہوا کے دباؤ کی تبدیلی کے باعث پیدا ہوتا ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے ناک کے دونوں سوراخوں کو ہاتھ کی انگلی اور انگوٹھے سے اچھی طرح بند کر لینا چاہیے۔ ہونٹ بھینچ کر زور سے سانس کو باہر نکالنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ اس طرح سے وہ نالی جو گلے سے کانوں تک جاتی ہے کھل جائے گی۔ یوں اس عمل کو دن میں کئی بار دہرانا چاہیے۔

دوران سفر خرابی صحت

سفر کے دوران بعض اوقات اچانک خرابی صحت سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ مثلاً سر چکرانے لگتا ہے۔ متلی محسوس ہوتی ہے اور کبھی کبھی قے بھی آنے لگتی ہے۔ حرکت میں اضافے کے ساتھ ذہنی اور نفسیاتی قسم کے محرک اسباب پیدا ہو جاتے ہیں۔ درج ذیل ادویات سفر کرنے سے پہلے حفظ ماتقدم کے طور پر استعمال کی جا سکتی ہیں۔ طویل سفر پر جانے سے پہلے بہتر نتائج کی خاطر علاج آغاز سفر سے دو روز قبل شروع کر دینا چاہیے۔ چھوٹے اور تھوڑے سفر کے لیے ایک خوراک ایک گھنٹے قبل آغاز سفر سے کھا لینی چاہیے۔ ہومیوپیتھک ادویہ اس

مقصد کے لیے استعمال ہونے والی دیگر روائتی دواؤں کی مانند نہ تو منہ خشک کرتی ہیں اور نہ ہی مسافر پر غنودگی طاری کرتی ہیں۔

نمبر ۱۔ سفر کے دوران خرابی صحت سے بچنے کے لیے مندرجہ ذیل تین دوائیوں کا مرکب استعمال کرنے سے کسی بھی قسم کے برے اثرات اور نتائج سے بچا جا سکتا ہے۔ (۱) "کاکولس انڈیکس" ۱۲ کی طاقت میں۔ (۲) "پیٹرولیم" ۹ کی طاقت میں اور (۳) "ٹوبیکم" ۶ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

نمبر ۲۔ جہاں درج بالا ثلاثہ ادویاتی مرکب دستیاب نہ ہو وہاں اکیلی "کاکولس انڈیکس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد استعمالکرنے سے حیران کن نتائج بر آمد ہوتے ہیں۔

مسافروں کی ریڑھ

سفر کے دوران ریڑھ کے ستون کی پیچیدگیوں اور مسائل کے اسباب درج ذیل ہیں۔

دیر تک ایک ہی حالت میں بیٹھے رہنا، بیٹھے بیٹھے نکونیہ ہڈی پر زیادہ بوجھ پڑنا، اعصابی کھچاؤ، سفر کے دوران جھٹکے آنا، کار یا گاڑی کی سیٹوں کا خراب ہونا۔ سخت یا ٹھنڈی جگہ پر لیٹ جانا، گرم موسم اور آب و ہوا میں نمک کا تھوڑی مقدار میں استعمال کرنا، زیادہ گوشت یا نمک کھانا، باد و باراں کی زد میں آجانا، بھاری سامان کو غلط طریقہ سے بغیر گھٹنے جھکائے اٹھانا، بھاری سامان کو دوسرے ہاتھ میں بغیر توازن کیے اٹھانا اور جسم سے پانی کا زیادہ خارج ہو جانا۔ اگرچہ کافی مقدار میں صاف ستھرا پانی پینے سے اس کمی کو دور کیا جا سکتا ہے۔

جہاں تک ہو سکے ان جملہ اسباب کو زیادہ سے زیادہ کم کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ درج ذیل ادویات علاج کرنے اور حفظ ماتقدم کے طور پر مفید ثابت ہوتی ہیں۔ اگر درج بالا اسباب کی بناء پر درد کمر شروع ہو جائے تو:

نمبر ۱۔ "بیلس پیری نس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

نمبر ۲۔ "رسٹاکس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

نمبر ۳۔ "آرنکا مونٹ" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

جب اسباب مولا کے باعث گردن اکڑ جائے تو:

نمبر ۱۔ "لیک نینٹمس" ۳۰ کی یطاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

نمبر ۲۔ "اکونائٹ نیپس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

سیاحوں کی قبض

مسافر دوران سفر اسہال کی نسبت قبض کے زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ ابتلائے قبض کے اسباب درج ذیل ہوئے ہیں۔

گرم موسم اور آب و ہوا میں کم مائعات کے استعمال کی وجہ سے پانی کی کمی کا شکار ہو جانا۔ روزانہ کے معمولات، کھانے کے اوقات اور غذا میں تبدیلی، الکوحل کا زیادہ استعمال اور اعصابی کھچاؤ، ایک ہی جگہ پر دوسرے لوگوں کے ساتھ رہنے کی وجہ سے بیت الخلا اور رفع حاجت کے اوقات میں غیر یکسانیت آجاتی ہے۔ بین البراعظمی سفر کے دوران غذا اور پھلوں کی تبدیلی کی وجہ سے بھی یہ عارضہ لاحق ہو جاتا ہے۔ اناج سبزی اور پھلوں کے اس فرق سے سیاحوں کے آلات ہاضمہ میں خلل واقع ہو جاتا ہے۔ سیاحوں کے اس مسئلہ اور قبض کے عارضہ کو دور کرنے کے لئے درج ذیل ہومیوپیتھک ادویات بہت مفید ہیں۔

۱۔ بہت سی حالتوں میں "ایلومنا ۳۰" کی طاقت میں بارہ گھنٹے بعد۔

۲۔ جب زیادہ شراب پینے کے باعث یہ عارضہ قبض لاحق ہوا ہو تو "نکس وامیکا" ۳۰ کی طاقت میں بارہ گھنٹے بعد۔

۳۔ زیادہ اعصابی کھچاؤ کے باعث قبض ہو جائے تو "وال نٹ" (جگلانس ریجیا) کے تین قطرے ہر چھ گھنٹے بعد۔

۴۔ قبض کے لئے "اوپیم" ۳۰ کی طاقت میں بارہ گھنٹے بعد۔

مسافروں کے اسہال

دوران سفر اسہال کا عارضہ بالعموم خوراک کے زہریلے اثرات کی وجہ سے لاحق ہوتا ہے۔ خوراک میں یہ زہریلا پن خورد و نوش کی اشیاء میں بیکٹریا یا ان کے زہریلے اثرات کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ گو یہ بیماری عموماً سوسم گرما میں آتی ہے لیکن اگر ہم اپنے خورد و نوش کی اشیاء کو ذرہ احتیاط سے سوچ سمجھ کر استعمال کریں تو اس سے بچا جا سکتا ہے مثلاً سر راہ کھلی دکانوں سے گندی اشیاء نہیں کھانی چاہئیں۔ جس جگہ صاف پانی میسر نہ ہو بند بوتلوں کا پانی استعمال کرنا چاہیئے۔ گندے پانی سے تیار شدہ برف بھی استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ خوراک کو ہمیشہ ریفریجریٹر میں رکھنا چاہیئے۔ بعض اوقات اسہال کے ساتھ متلی اور قے بھی آنے لگتی ہے۔ چونکہ ہومیوپیتھک ادویات زبان کے اعصاب کے رستے پورے جسم میں فوراً سرایت کر جاتی ہیں۔ اس لئے ایسی کیفیت میں یہ بہت مفید ثابت ہوتی ہیں۔ خوراک کے زہریلے اثرات کے بعد جسم سے پانی اور معدنیات کی کمی کا ہو جانا ایک بہت بڑا مسئلہ بن جاتا ہے۔ چھوٹے بچے بالعموم پانی کی اس کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس حالت کی نشاندہی ان کی خشک زبان، دھنسی ہوئی آنکھوں اور سخت جلد سے کی جا سکتی ہے۔ ایسی حالت میں فوری طبی امداد کی ضرورت ہوا کرتی ہے۔ البتہ اگر ہومیوپیتھک ادویات کا مرکب طور پر استعمال کیا جائے اور پانی اور معدنیات کی کمی کو فوراً پورا کر دیا جائے تو اس تباہ کن اور خطرناک صورت حال سے بچا جا سکتا ہے۔ اگر مریض کو شدید قے نہ آ رہی ہو تو پانی یا معدنیات کی کمی کو پورا کرنا بہت آسان ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں مریض کو انگوروں اور انجیر کا رس جس میں بوتل کا بند یا ابلا ہوا پانی ملا ہوا ہو پینے کے لئے دینا چاہیئے۔ یا ادویاتی اعتبار سے تیار شدہ مائعات کو فوراً مناسب موقع پر استعمال کرانا چاہیئے۔ جب مریض کی صحت بحال ہونے لگے تو اسے دوسری خوراک بھی دینی چاہیئے۔ البتہ ایسی خوراک نرم بغیر تیزابیت اور روغنیات کے ہونی چاہیئے۔ آلوؤں کی یخنی اس مقصد کے لئے بہت مفید ہوتی ہے۔ درج بالا احتیاطی تدابیر کے ساتھ ساتھ مولا ذیل ادویات کو بھی ذہن میں رکھنا چاہیئے۔

بہت سی حالتوں میں "آرسینک البم" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد بنیادی اور کافی و شافی دوا ثابت ہوتی ہے۔

شدید بیماری کی حالتوں میں جہاں درج بالا شفا دینے میں ناکام ہو جائے تو درج ذیل روزانہ استعمال میں آنے والی ادویات کو اس وقت تک بار بار استعمال کرنا چاہیئے جب تک کہ واضح طور پر صحت بحال نہ ہو جائے۔

پہلے روز "آرسینک البم" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

دوسرے روز "پوڈوفائیلم" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

تیسرے روز "سنکونا آفشی" (چائنا) ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

اسہال کے ساتھ جب پیٹ میں شدید درد بھی ہوتا ہو تو "کالوسنتھس" ۳۰ کی طاقت میں ہر ایک گھنٹے بعد۔

جب اسہال ایک بار رک جائیں تو درج ذیل دوا دینے سے بحالی صحت کا عمل فوری اور تیزی سے سرانجام پاتا ہے۔ مکمل بحالی صحت کے بعد اسے مسلسل اڑتالیس گھنٹے تک دیتے رہنا چاہیئے تاکہ مرض کا حملہ دوبارہ نہ ہو سکے۔ اس مقصد کے لئے "سنکونا آفشی" (چائنا) ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد دینی چاہیئے۔

جب ہومیوپیتھک ادویات دستیاب نہ ہوں تو مسافروں کے شدید اسہال کو روکنے کے لئے جائفل استعمال کرنا چاہیئے۔ اس مقصد کے لئے خوب اچھی طرح پیسا ہوا جائفل کا سفوف چٹکی بھر زبان پر رکھ کر ہر چھ گھنٹے بعد استعمال کرنا چاہیئے۔ البتہ یہ حیران کن بات ہے کہ اگر جائفل کی بڑی بڑی خوراکیں لی جائیں تو یہ زہریلا ثابت ہوتا ہے۔ اسہال میں جائفل کا استعمال چھوٹے بچوں، مرگی کے مریضوں اور حاملہ خواتین میں بڑا سوچ سمجھ کر معالج کے مشورہ کے بغیر نہیں کرنا چاہیئے۔

کھانے پینے میں بے اعتدالی

بہت سی چھٹیاں محض زیادہ کھانے اور شراب پینے میں بے اعتدالی کے سبب غارت ہو جاتی ہیں سستی اور کم درجہ کی شراب کا وافر ہونا پینے والوں کو اپنی اوقات سے بڑھ کر پینے پر اکساتا ہے۔ لہذا شراب پینے میں بے اعتدالی کے جو بُرے اثرات ظاہر ہوتے ہیں ان میں سر

درد، منہ کا خشک ہونا، منہ کا بدذائقہ ہونا، نزلہ و زکام، دل کی جلن، ہاضمہ کی خرابی، قبض، اپھارہ، زود حسی اور کمزوری وغیرہ شامل ہیں۔ زیادہ الکوحل پینے کے باعث جو علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ وہ کافی دیر تک برقرار رہتی ہیں۔ الکوحل کے نشے کے دیر تک رہنے کی شدت کا انحصار پی گئی مقدار الکوحل اور استعمال کئے گئے مشروب میں الکوحل کی طاقت اور شوگر کا تناسب اور شراب کی صورت میں اس کے رنگ کی گہرائی اور اس کی تیاری پر ہوتا ہے۔ الکوحل پینے سے پہلے یا پینے کے دوران اگر کوئی چیز کھالی جائے تو اس کے برے اثرات کافی حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ اخروٹ کا مغز بھی الکوحل کے اثرات کو کم کر دیتا ہے۔ الکوحل کے استعمال سے جسم میں پانی کی کمی ہو جاتی ہے اور اسی وجہ سے دیر تک الکوحل کا نشہ برقرار رہتا ہے اور اترتا نہیں۔ یورپ میں کھانے کے دوران الکوحل میں بند بوتل کا پانی ملا کر پیتے ہیں اور شمالی امریکہ کے لوگ بھی وسکی میں پانی ملا لیتے ہیں اس کی وجہ سے اس کا نشہ برے اثرات مرتب نہیں کرتا۔ وہ لوگ جو نقرس اور گھنٹیا کے مریض ہوں انہیں چاہیئے کہ وہ اپنے اندر پانی کی کمی نہ ہونے دیں۔ یہ کمی خواہ شراب پینے، سادہ پانی کم استعمال کرنے یا زیادہ پسینہ آنے کی وجہ سے ہو، کیونکہ ایسے مریضوں میں اگر پانی کی کمی ہو جائے تو مرض کا دوبارہ حملہ ہو جایا کرتا ہے۔ حملے کا آغاز عموماً ایک جوڑ میں اچانک درد سے ہوتا ہے۔ عام طور پر جوڑ سرخ ہو کر سوج جاتا ہے۔ ایسے مریض کو سرخ گوشت، خنزیر کا گوشت اور خنزیر کے گوشت سے تیار شدہ اشیاء۔ سلامن بھیڑے کا گوشت، گوشت کی یخنی، گردے کا گوشت، جگر، لحم شریں، سارڈین مچھلی، پل کارڈ مچھلی، ہیرنگ مچھلی اور انکوویسٹری استعمال نہیں کرنی چاہئیں۔ کیونکہ ان کے استعمال سے مرض کا حملہ دوبارہ ہو سکتا ہے۔ مندرجہ ذیل ہومیوپیتھک ادویات کھانے پینے میں بے اعتدالی کے لئے بہت مفید مانی گئی ہیں۔

۱۔ کھانا کھانے اور شراب پینے میں بے اعتدالی کے لئے بنیادی اور اولین دوائی "نکسوامیکا" ہے ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد استعمال کرنی چاہیئے۔

۲۔ روغنیات والی غذا کے برے اثرات کو دور کرنے کے لئے "پلسٹیلا" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔

۳- پیٹ کے اوپر والے حصہ میں اپھارہ کے لئے "کاربوویج" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔

۴- پیٹ کے نچلے حصہ کے اپھارہ کے لئے "لائیکوپوڈیم" چھ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔

۵- سارے پیٹ میں ہوا اور اپھارہ کے لئے "سنکونا آفشی" (چائنا) ۳۰ کی طاقت میں۔

۶- نہ رکنے والی ہچکی کے لئے "میگ فاس" ۳۰ کی طاقت میں ہر نصف گھنٹہ بعد۔

۷- نقرس اور گھنٹیا کے لئے مائعات کا وافر استعمال کرنا چاہیئے۔ سبزی والی غذا کھانی چاہیئے۔ ساتھ "ارٹیکا یورنس" مدر ٹنکچر کے پانچ قطرے ایک چمچ پانی میں ملا کر ہر چار گھنٹے بعد استعمال کرنے چاہئیں۔

شور، بو، دھواں اور ہجوم

ایسے مسافر جو مختلف قسم کے شور، بو، دھواں یا قصبوں کے ہجوم کو برداشت نہ کر سکتے ہوں۔

- جب شور اور بو کے لئے زود حسی ہو تو "نکسوامیکا" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔
- جب شور برا لگتا ہو تو "نکسوامیکا" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد "تھریڈین" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

"بوریکس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

"تمباکو" کے دھواں کے لئے زود حسی ہو تو "اگنیشیا" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔ اگر لوگوں کا ہجوم اور انبوہ اچھا نہ لگتا ہو تو "آرجنٹم نیٹریکم" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

پہاڑوں کی بلندیاں

دو ہزار میٹر سے زیادہ بلند چوٹیوں پر جہاں آکسیجن کی مقدار کم ہو وہاں کی آب و ہوا کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرنے کے لئے جب کافی وقت نہ ملے تو صحت عام طور پر متاثر ہوتی ہے۔ پہاڑوں کی بلندیوں پر اس خرابی صحت کی نشاندہی درج ذیل اظہارات سے ہوتی ہے۔

دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ سانس پھولنے لگتا ہے۔ بے قراری سی محسوس ہوتی ہے۔ مریض بے خوابی کا شکار ہو جاتا ہے۔ سر درد ہونے لگتا ہے۔ کمزوری محسوس ہونے لگتی ہے۔ چڑچڑا پن اور بے چینی سی آجاتی ہے۔ جی متلاتا رہتا ہے۔ پہاڑوں کی بلندیوں کے اثرات مختلف افراد پر مختلف ہوا کرتے ہیں۔ بعض انہیں برداشت کر لیتے ہیں اور بعض برداشت نہیں کر سکتے۔ ایسے افراد جو پھیپھڑوں اور دل کے امراض کے شکار رہے ہوں ان پر ان بلندیوں کے اثرات زیادہ ہوا کرتے ہیں۔ بہت سے موقعوں پر یہ علامات صرف اڑتالیس گھنٹوں میں ختم ہو جاتی ہیں۔ شدید قسم کی علامات کا اظہار عموماً تین ہزار میٹر سے زائد بلندی پر ہوا کرتا ہے اور عام طور پر یہ علامات شدید نمونیہ جیسی ہوا کرتی ہیں۔ درج ذیل حفاظتی تدابیر پہاڑوں کی بلندوں پر جانے سے پیدا ہونے والی خرابی صحت کو روکنے کے لئے معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

۱۔ تمباکو اور الکوحل کے استعمال سے جسمانی سرگرمیوں کے اختیار کرنے سے پرہیز کرنی چاہیئے۔

۲۔ پہاڑوں پر جانے سے قبل کوہ پیماؤں کی دوا "کوکا" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد استعمال کرنی چاہیئے۔ اس کے استعمال سے پہاڑوں کی بلندیوں کے برے اثرات مرتب نہیں ہوا کرتے۔

۳۔ بلندی پر جا کر جب خون آئے تو "آرجنٹم نیٹریکم" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

۴۔ پہاڑوں پر پڑی ہوئی برف کی چمک کے باعث جب آنکھوں میں سوزش ہو جائے اور روشنی کے لئے زود حسی بڑھ جائے تو سیاہ شیشوں والی عینک استعمال کرنی چاہیئے۔

کیڑوں مکوڑوں کا کاٹنا اور ڈنگ لگانا

بعض کیڑے مکوڑے ایسے ہوتے ہیں جن کے کاٹنے سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ عام کیڑے جن کے کاٹنے سے مختلف امراض جنم لیتے ہیں ان میں مچھر کے کاٹنے سے ملیریا اور ہڈ توڑ بخار، پسو، کھٹمل، کلی اور مچھر کے کاٹنے سے پہاڑی بخار ہو جاتا ہے۔

زہریلی مکھیوں کے کاٹنے سے نیند میں خلل واقع ہوتا ہے۔

حفاظتی تدابیر

۱۔ کیڑوں کو مختلف طریقوں سے دور رکھنا چاہیئے۔ اس مقصد کے لئے کیڑے مار سپرے کرنی اور مچھر دانی لگانی چاہیئے۔ مچھروں کو بھگانے کے لئے کیمیاوی بتیاں استعمال کرنی چاہیں۔ ایسی جگہ نہیں رہنا چاہیئے جہاں کاٹنے اور ڈنگ لگانے والے کیڑے موجود ہوں۔ جسم کو اچھی طرح کپڑوں سے ڈھانپنا چاہیئے۔

۲۔ جہاں کیڑوں سے منتقل ہونے اور لگنے والی بیماریوں کا خدشہ زیادہ ہوتا ہے۔ یا جہاں کیڑوں کے کاٹنے کا اندیشہ ہو تو مندرجہ ذیل ادویات استعمال کرنی چاہیں۔ تاکہ کیڑے نزدیک نہ آسکیں اور ڈنگ یا کاٹنے کی شدت کم ہوسکے۔ اس مقصد کے لئے "کلاڈیم" ۳۰ کی طاقت میں ہر روز صبح کے وقت اور "لیڈم" ۳۰ کی طاقت میں ہر روز شام کے وقت۔ اگر ۳۰ کی طاقت دستیاب نہ ہوسکے تو ۶ سے لے کر ۳۰ کی طاقت کوئی بھی استعمال کی جاسکتی ہے۔

۳۔ اگر درج ذیل وٹامنز بھی ساتھ استعمال کئے جائیں تو یہ کیڑوں مکوڑوں کے کاٹنے کے برے اثرات کو کم کر دیتے ہیں اور ان کو درج بالا ادویات کے ساتھ ملا کر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے "تھائی مین" یعنی وٹامن بی ۵۰ گرام ہر بارہ گھنٹے کے بعد استعمال کرنی چاہیئے۔

کیڑوں کے کاٹ لینے کا علاج

۱۔ درج ذیل علاج شروع کرنے کے ساتھ ساتھ پہلے مذکورہ بالا حفاظتی تدابیر کو جاری رکھنا نہیں بھولنا چاہیئے۔

۲۔ مولا ذیل مرکب یعنی کیڑوں کے کاٹنے کی دوائی اگر مریض کو دی جائے تو اس کے استعمال سے بہت سے کیڑوں کے کاٹنے کے کیس ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ اس مقصد کے لئے "ایپس میلیفیکا" ۶ کی طاقت میں "پومون۔ ہسٹامائن" ۶ کی طاقت میں ملا کر ہر دو گھنٹے بعد

دینی چاہیئے۔
۳۔ اکیلی "ایپس میلیفیکا" ٦ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد دینا بھی مفید ہوتا ہے۔
۴۔ اگر ڈنگ لگنے یا کاٹ لینے کی جگہ پر آب دار چھالے ہو جائیں تو "کینتھرس" ٦ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔
۵۔ "ریومیکس کرسپس" "مدر ٹنکچر" "آرٹیکا" "مدر ٹنکچر "لیدم" "مدر ٹنکچر کا آمیزہ تیار کر کے۔ بیرونی طور پر ڈنگ شدہ جگہ پر لگانے سے تمام علامات دور ہو جاتی ہیں۔
٦۔ پسوؤں کے کاٹنے کے لئے "پیولیکس اری ٹینس" ٦ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد دینی چاہیئے۔
۷۔ کھٹملوں کے کاٹ لینے کے لئے "سائی میکس" ٦ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔
۸۔ کلی (TICKS) کیڑے نے جب اپنے دانت جسم میں گاڑ دیئے ہوں اور جلد کے ساتھ چپکا ہوا ہو تو مارنا نہیں چاہیئے اور نہ ہی زبردستی اتارنا چاہیئے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے اس کے دانت اور چونچ جلد کے اندر ہی رہ جائے گی۔ پھر اسے نکالنے کے لئے اپریشن کرنا پڑتا ہے۔ ایسے موقع پر بہتر یہ ہوتا ہے کہ کلی کے پچھلے سرے پر کوئی چیز چبھو دی جائے یا جلتی ہوئی دیا سلائی سے اسے حرارت پہنچائی جائے ایسا کرنے سے وہ خود بخود باہر نکل آتا ہے۔ ڈنگ لگانے والے عام کیڑوں میں شہد کی مکھی، زنبور، جیلی فش ایک قسم کی بھڑ، وویور فش اور عقرب شامل ہیں۔ جنوبی یورپ کا عقرب خطرناک ہونے سے زیادہ تکلیف دہ ہوتا ہے۔ ڈنگ عام طور پر ڈنگ شدہ جگہ پر بغیر کوئی نمایاں اور غیر معمولی اثر پیدا کئے شدید رد عمل پیدا کرتے ہیں۔ مگر وہ لوگ جن میں الرجی کا تاثر موجود ہو وہ ڈنگ سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ ایسے حالات میں کہ جب مریض کی حالت غیر ہو رہی ہو اور نقاہت، کمزوری اور بے ہوشی کا شکار ہو جائے تو فوراً طبی امداد حاصل کرنی چاہیئے۔ زبان پر اگر کوئی کیڑا ڈنگ لگا دے تو یہ طبی نکتہ نظر سے بہت ہنگامی اور خطرناک صورت حال ہوتی ہے۔ اس سے مریض کا گلا گھونٹ جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ ایسے حالات میں پھر ہوا کی نالی کا اپریشن کرنا پڑتا ہے۔

حفاظتی تدابیر

ڈنگ لگانے والے کیڑوں سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ ہوتا ہے کہ ان مقامات پر نہ جایا جائے جہاں بھڑیں زیادہ تعداد میں پائی جاتی ہوں۔ جن پہاڑی اور پتھریلے علاقوں میں عقرب با افراط پائے جاتے ہوں وہاں ساق یا پنڈلی تک پورے جوتے پہننے چاہئیں۔ جن سمندروں میں اور ساحل پر جیلی فش کے موجود ہونے کا خدشہ ہو وہاں بڑی احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ ایسے افراد جن میں الرجی کا شدید رد عمل موجود ہو یا ایسے افراد جن پر ڈنگ کا بہت زیادہ غیر معمول حد تک اثر ہوتا ہوا نہیں چاہیئے کہ وہ "لیڈم" کی ٦ سے لے کر ۳۰ طاقت تک کی ایک خوراک روزانہ حفظ ماتقدم کے طور پر لے لیا کریں۔

ڈنگ کا علاج

۱۔ ڈنگ کے علاج میں بھی وہی ادویات مستعمل اور قابل استعمال ہیں جن کا ذکر "کیڑوں مکوڑوں کا کاٹ لینا" والے باب میں آیا ہے۔ چونکہ ڈنگ کی تکلیف نہایت شدید ہوا کرتی ہے اس لئے ان ادویات کو پندرہ منٹ سے لے کر ایک گھنٹہ کے وقفہ سے دوہرانا چاہیئے۔ خارجی طور پر لگانے کے لئے جن ادویات کا حوالہ کیڑوں کے کاٹ لینے والے باب میں آیا ہے وہی مفید ہوا کرتی ہیں۔ ان کو بار بار ماؤف مقام پر لگانا چاہیئے۔

۲۔ متبادل طور پر علاج کے لئے درج ذیل ادویہ کو اسی طرح بار بار دوہرانہ چاہیئے۔ بھڑ اور زنبور کے ڈنگ کے لئے "ویسپا کرابرو" ٦ کی طاقت میں اور عقرب یا بچھو کے ڈنگ کے لئے "سکارپیا" ٦ طاقت میں بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔

۳۔ شدید صدمے، ردِ عمل اور بے ہوشی کے دوران درج ذیل ادویات کو دس دس منٹ کے وقفے سے اس وقت تک دہرانا چاہیئے۔ جب تک کہ طبی اثر ظاہر نہ ہونے لگے۔ "کاربوویج" ۳۰ کی طاقت میں یا: رسکیو ریمیڈی" تین قطرے پان میں ملا کر۔

سانپ اور زہریلی چھپکلی کا کاٹ لینا

۱۔ جس علاقے میں زیادہ سانپ پائے جاتے ہوں وہاں پنڈلیوں تک پورے جوتے پہننے چاہیں۔ اور رات کو سوتے وقت ٹینٹ اچھی طرح بند کر لینے چاہیں۔
۲۔ کپڑوں اور جوتوں پر "فریکسی نس امریکانہ" مدر ٹنکچر چھڑک دینا چاہیئے اس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ اس کی خوشبو سے سانپ بھاگ جاتا ہے۔

سانپ اور زہریلی چھپکلی کے کاٹ لینے کا علاج

۱۔ مریض کو آرام سے لیٹا دینا چاہیئے اور کاٹی ہوئی یعنی ڈنگ شدہ جگہ کے اوپر اور نیچے کس کر ربڑ کی پٹی باندھ دینی چاہیئے۔ اور فوراً طبی امداد دینی چاہیئے۔
۲۔ سانپ وغیرہ کے کاٹے کی جگہ پر منہ رکھ کر زہر چوس لینا بروقت مریض کو بچانے کی تدبیر ہے لیکن خیال رہے کہ ایسا کرنے والے کے منہ میں کوئی خراش، چھالہ یا زخم وغیرہ ہرگز نہ ہو۔ بعد ازاں اگر ماؤف مقام کا اپریشن کر دیا جائے تو اس سے صرف دس فیصد زہر ہی نکلا جا سکتا ہے۔ ایسا صرف ان حالات میں کرنا چاہیئے جب کوئی اور طبی امداد نہ مل رہی ہو۔ پچاس فیصد ایسے افراد جن کو زہریلے سانپ کاٹ لیتے ہیں ان کی زہر آلودگی مکمل طور پر نہیں جاتی۔
۳۔ جتنی جلدی ممکن ہو سکے درج ذیل اکیلی دوا کو کھانے کے لئے دینا چاہیئے اس مقصد کے لئے "سیڈرون" کے بیج ۲۵ ملی گرام ۲۵ ملی لیٹر برانڈی میں ملا کر مریض کو دینے چاہیں۔ بچوں کے متعلق مقدار خوراک نامعلوم ہو۔
۴۔ "سیڈرون" اور برانڈی کو زخم پر بھی لگانا چاہیئے۔
۵۔ ڈنگ کے شدید صدمے، رد عمل اور بے ہوشی کے لئے وہی علاج اور طریقہ استعمال کرنا چاہیئے جس کا ذکر کیڑے کے کاٹ لینے والے باب میں آیا ہے۔
۶۔ مریض کو کھانے کے لئے مزید کوئی ایسی دوائی دینی چاہیئے جو کسی ایسے ہی زہر سے تیار کی گئی ہو۔ اس مقصد کے لئے ۳۰ کی طاقت میں موزوں ہوا کرتی ہے اور اسے نصف گھنٹہ کے وقفہ سے دہرانا چاہیئے۔ چند خطرناک زہروں سے تیار شدہ ادویہ درج ذیل ہیں۔

(۱) کروٹیلس ہورا۔ (۲) بیلوڈرما۔ (۳) وائی پیرا۔ (۴) ناجاٹرپ۔ (۵) الاپس کوریلینس۔ (۶) لیکس۔

مکڑے کا کاٹنا

جب کسی شخص کو زہریلا مکڑا کاٹ کھائے تو بنیادی علاج کے طور پر سب سے پہلے مریض کو آرام سے لیٹا دینا چاہیئے تاکہ وہ کسی قسم کی حرکت نہ کرے۔ ماؤف مقام کے اوپر اور نیچے کس کر پٹی باندھ دینی چاہیئے۔ بعد ازاں طبی امداد مریض کو دینی چاہیئے۔ مقام ماؤف سے زہر کا چوسنا اور کاٹ کر خون بہانا غالباً بے سود ثابت ہوتا ہے۔ زہر کے شدد رد عمل میں وہی ادویات مفید ہیں جن کا ذکر ڈنگ کے علاج والے باب میں آیا ہے۔ مزید کھانے کے لئے دوا دی جا سکتی ہے۔ جو مکڑے کے کاٹ لینے کے لئے مفید ہو جبے ۳۰ کی طاقت میں ہر نصف گھنٹہ بعد استعمال کرنا چاہیئے اس مقصد کے لئے درج ذیل ادویات بہت مفید ہیں۔

(۱) لیٹرو ڈیکٹس میکٹینس۔ (۲) ٹیرن ٹولا ہسپانیہ۔ (۳) لیٹرو ڈکٹس ہینرل ٹی۔ (۴) ایٹ رکس روبس ٹس۔

جانوروں کا کاٹ لینا

جب کبھی کوئی جانور خواہ پالتو ہو یا جنگلی کاٹ لے اور اس کے دانتوں سے جلد پھٹ جائے تو فوری طور پر معالج سے رابطہ کرنا چاہیئے۔ سب سے زیادہ خطرہ باؤلے اور دیوانے جانوروں کے کاٹنے کا ہوتا ہے۔ کیونکہ ان کے کاٹنے سے خون زہر آلود ہو جاتا ہے اور مریض پر تشنجی کیفیت طاری ہونے لگتی ہے۔ ایسی حالت میں ان ہدایات پر عمل کرتے ہوئے فوری طبی امداد حاصل کرنی چاہیئے۔

۱۔ زخم کو صابن کے ساتھ بہتے ہوئے پانی میں پانچ منٹ تک خوب اچھی طرح دھونا چاہیئے۔ پھر چالیس فیصد الکوحل پانی میں ملا کر زخم کو صاف کر لینا ضروری ہوتا ہے۔

۲۔ زخم کو دبا کر خون بہنے سے روکنا چاہیئے اور اندرونی طور پر کھانے کے لئے مریض کو

"آرنیکا" ۳۰ کی طاقت میں ہر نصف گھنٹہ بعد دینی چاہیئے۔

۳۔ زخم پر نرم پٹی باندھ چاہیئے۔ مریض کو کھانے کے لئے "ہائیڈرو فوجی نم" ۳۰ کی طاقت میں دن میں ایک بار اور "لیڈم" ۳۰ کی طاقت میں بارہ گھنٹے بعد دینی چاہیئے۔

گرمی یا سورج کے باعث خرابی صحت

اس عارضہ میں جسم سے نمک اور پانی کی کمی ہو جاتی ہے۔ گرمی کے باعث خرابی صحت کو چار مختلف اعنوانات کے تحت تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

۱۔ تپش اور گرمی کے باعث اینٹھن یا تشنج۔

۲۔ تمازت آفتاب کے باعث سر درد۔

۳۔ گرمی اور تپش کے باعث نڈھال ہو جانا۔

۴۔ لو لگ جانا۔

گرم موسم اور آب و ہوا میں جب جانفشانی اور سخت جسمانی محنت کا کام کیا جائے تو زیادہ پسینہ آنے کے باعث ایک گھنٹے میں چار لیٹر تک پانی جسم میں سے ضائع ہو جاتا ہے۔ جب کوئی مسافر اچانک گرم موسم سے دوچار ہوتا ہے۔ تو پسینہ سے پیدا ہونے والی صورت حال کو تقریباً چھ ہفتے لگ جاتے ہیں ابتدائی طور پر جسم سے پسینہ بہنے اور خارج ہونے کی اوسط مقدار 1.5 لیٹر فی گھنٹہ ہوتی ہے۔ جو کہ دس روز بعد تین لیٹر فی گھنٹہ تک پہنچ جاتی ہے۔ اور چھ ہفتے بعد تقریباً 3.5 لیٹر تک بڑھ جاتی ہے۔ آب و ہوا کی موافقت کے دوران پسینہ میں نمک کا تناسب آہستہ آہستہ کم ہو جاتا ہے۔ ابتدائی طور پر ہو سکتا ہے۔ کہ پسینے کے ذریعے جسم سے نمک ضائع ہونے کی رفتار ۲۵ ملی گرام یومیہ ہو لیکن چھ ہفتے بعد آب و ہوا سے موافقت ہو جانے پر نمک ضائع ہونے کی یہ رفتار ۳ ملی گرام یومیہ رہ جائے گی۔ کم نمک والی خوراک کے استعمال سے جسم میں نمک کی کمی اور بڑھ جاتی ہے۔ مدر بول یعنی زیادہ پیشاب لانے والی ادویات جو کہ عموماً جسم میں مائعات کے اجتماع یا ہائی بلڈ پریشر کے لئے تجویز کی جاتی ہیں کے استعمال سے نمک اور پانی کی جسم میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اس لئے ضروری

ہے کہ ایسے مریض جو اس طرح کا علاج کروا رہے ہوں کسی گرم موسم اور آب و ہوا والے علاقے میں جانے سے قبل اپنے معالج سے رابطہ قائم کریں۔ تپش اور گرمی کے باعث جسم سے پانی زیادہ مقدار میں خارج ہونے کے سبب گھنٹیا، قبض، فرج کے چھالے اور پیشاب کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

حفاظتی تدابیر

گرم موسم میں کافی مقدار میں پانی اور نمک کا استعمال کرنا چاہیئے۔ زیادہ گرمی اور دھوپ میں جانے سے گریز کرنا چاہیئے۔ مناسب اور موزوں کپڑے پہننے چاہیں۔ آب و ہوا سے موافقت پیدا کرنے کے دورانیہ میں جسمانی سرگرمیوں کو آہستہ آہستہ بڑھانا چاہیئے اور شراب یا الکوحل کا زیادہ استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ تپش اور گرمی سے ہونے والی خرابی صحت کا علاج ذیل میں عنوانات کے تحت درج کیا جاتا ہے۔

نمبر ۱:۔ تپش اور گرمی کے باعث اینٹھن یا تشنج

اس عارضہ میں پیٹ اور مختلف اعضا کے اعصاب میں پر درد اور تکلیف دہ تشنجی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔ غیر ارادی طور پر اعصاب میں کھچاؤ یا تشنج پیدا ہونے لگتا ہے۔ ایسی حالت میں سادہ اور صاف پانی ہر نصف گھنٹہ کے بعد ایک گرام نمک ملا کر بڑی مقدار میں پلانا چاہیئے۔ مریض کو ٹھنڈی جگہ پر رکھنا چاہیئے اور اعصاب کی آرام سے مالش کرنی چاہیئے۔ ساتھ "کیوپرم مٹ" ۳۰ کی طاقت میں ہر ایک گھنٹہ بعد مریض کو کھانے کے لئے دینی چاہیئے۔

نمبر ۲:۔ تمازت آفتاب سے درد سر

تمازتِ آفتاب سے ہونے والا درد سر شدید ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں درج بالا طریقہ پر نمک اور پانی کا استعمال کرانا چاہیئے۔ مریض کو ٹھنڈی اور اندھیری جگہ پر رکھنا چاہیئے ساتھ "بیلاڈونا" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد اور "گلونائینم" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد

استعمال کرانی چاہئیں۔

نمبر ۳:۔ گرمی اور تپش کے باعث نڈھال ہوجانا

ایسی کیفیت میں درج ذیل علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ انتشار ذہنی اور پریشانی کمزوری، سر چکرانا، مدہوشی، اعمال میں بے ربطی، سر درد، سانس کا پھولنا، اختلاج قلب، اعصاب کا تشنج وغیرہ۔ جلد ٹھنڈی، زرد اور نم دار ہوتی ہے۔ مریض کو کسی ٹھنڈی جگہ افقی حالت میں اس طرح رکھنا چاہیئے کہ اس کی ٹانگیں اوپر کو اٹھی ہوئی ہوں۔ آہستہ آہستہ گھٹنے سے ٹخنے تک ٹانگوں کی مالش کرنی چاہیئے۔ درج بالا طریقہ سے مریض کو نمک اور پانی ملا کر پینے کے لئے دینا چاہیئے درج ذیل ادویہ میں کوئی ایک دوائی ہر پندرہ منٹ بعد دہرانی چاہیئے۔

"کار بوویج" ۳۰ کی طاقت میں یا "ریسکیور یمیڈی" تین قطرے۔

نمبر ۴:۔ لو لگنا

یہ عارضہ کبھی کبھی لاحق ہوتا ہے لیکن بہت خطرناک اور گھمبیر ثابت ہوتا ہے۔ اس کی علامات کے ظاہر ہوتے ہی فوراً طبی امداد دینی چاہیئے۔ یہ عارضہ جسم کے باقاعدگی تپش کے میکانکی نظام میں خلل کے باعث واقع ہوتا ہے۔ اس کی علامات ظاہر یہ بھی تقریباً انہی علامات سے ملتی جلتی ہے جو کہ گرمی اور تپش سے نڈھال ہونے والے باب میں بیان کی گئی ہیں۔ جونہی جسم کا درجہ حرارت ڈرامائی انداز میں بڑھ جاتا ہے تو مریض فوراً نڈھال ہو جاتا ہے۔ جلد گرم، سرخ اور عموماً خشک ہوتی ہے۔ جسم کا زیادہ درجہ حرارت اعضائے رئیسہ کو نقصان پہنچا رہا ہوتا ہے۔ اس لئے ایسے موقعہ پر مریض کو فوراً ابتدائی طبی امداد بہم پہنچانی چاہیئے۔ مریض کے کپڑے اتار کر کسی ٹھنڈی جگہ افقی حالت میں رکھنا چاہیئے۔ مریض کو جس جگہ رکھا گیا ہو وہاں ہوا کا خاطر خواہ انتظام ہونا چاہیئے۔ مریض کو چت لٹا کر اس کی ٹھوڑی کو اونچا کر دینا چاہیئے۔ مریض کو ٹھنڈک آہستہ آہستہ پہنچانی چاہیئے۔ اس مقصد کے لئے بڑی احتیاط کے ساتھ ساری جلد کو پانی یا الکوحل کے ساتھ گیلا کر کے تیز پنکھا چلا دینا چاہیئے۔ چونکہ یہ ایک جان لیوا

اور مہلک عارضہ ہوتا ہے اس لئے فوراً معالج کی خدمات حاصل کر لینی چاہیں۔ جہاں معالج کے دستیاب ہونے جیسی سہولتیں میسر نہ ہوں وہاں نمک اور پانی کا منہ کے رستے اتنی دیر تک استعمال نہیں کرانا چاہیئے جب تک کہ مریض ہوش میں نہ آجائے۔ دریں اثناء درج ذیل ادویات ایک دوسرے کے بعد ہر پندرہ منٹ بعد استعمال کرانی چاہیئے۔

"بیلاڈونا" ۳۰ کی طاقت میں "کاربوویج" ۳۰ کی طاقت میں۔

سردی کے اثرات

پہاڑوں پر برفیلے علاقوں یا ٹھنڈی آب و ہوا اور موسم میں سفر کرنے والوں کو چاہیئے کہ وہ اپنے آپ کو گرم، خشک اور متحرک رکھیں۔

لرزا، یخ بستگی اور کم درجہ حرارت

جسم کے براہ راست ٹھنڈی ہوا یا سرد پانی کی زد میں آجانے سے اعصابی تکلیف یا درد شروع ہو جاتا ہے۔ یا کوئی چھپا ہوا مرض ظاہر ہونے لگتا ہے۔ اس لئے لرزا کے باعث عام سردی، انفلوئنزا، برانکائٹس، نمونیہ یا ورم مثانہ جیسے عوارض لاحق ہو جاتے ہیں۔ جب جسم سردی میں لرزا کے باعث کپکپاتا ہے تو اس عمل سے زائد حرارت پیدا ہوتی ہے لیکن جب اس طرح جسم گرم نہ ہونے پائے اور یہ ناکام ہو جائے تو جسم کا درجہ حرارت گر جاتا ہے اور متاثرہ مریض غنودگی ہذیان اور بے ہوشی کا شکار ہو جاتا ہے۔ ایسے تمام مریض جو سردی زدہ ہوں ان کو آرام کے ساتھ آہستہ آہستہ دوبارہ گرم کرنا چاہیئے۔ درج ذیل دوائی سردی لگنے کے دوران یا بعد میں حفظ ماتقدم کے طور پر دی جا سکتی ہے۔ یا جب سردی لگنے جیسی علامات ظاہر ہو گئی ہوں تو اسے علاج کے طور پر استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اگر علامات ظاہر ہوتے ہی اسے دے دیا جائے تو یہ درج بالا قسم کے نقائص کو جو لرزا لگنے کے باعث پیدا ہوئے ہوں فوراً ختم کر دیتی ہے اس مقصد کے لئے "ایکونائٹ نیپلس" ۳۰ کی طاقت میں حفظ ماتقدم کے طور پر ہر چھ گھنٹے بعد اور مکمل شفاء اور علاج کے لئے ہر ایک گھنٹے بعد استعمال کرنی

چاہیئے۔

برف زدگی

یہ نرم و نازک بافتوں کے یخ بستہ ہونے کے سبب پیدا ہونے والا زخم ہوتا ہے۔ عام حالتوں میں متاثرہ حصے پر خارش، چبھن اور بے حسی کا احساس ہونے لگتا ہے۔ ان علامتوں سے ظاہر ہوتا ہے کہ یہ برف زدگی کا عارضہ ہے۔ معمولی قسم کی برف زدگی کا علاج گیلے کپڑے اتارنے، متاثرہ حصہ کو گرم ہاتھ سے گرم کرنے یا بغل میں لینے اور خشک کپڑے پہننے سے کیا جا سکتا ہے۔ جب متاثرہ حصے سے یخ بستگی کے اثرات ختم ہونے لگتے ہیں تو وہاں حرارت اور نزاکت کا احساس ہونے لگتا ہے۔ زیادہ شدید حالتوں میں گرم پانی استعمال کر کے یخ بستگی کے اثرات کو فوراً ختم کیا جا سکتا ہے۔ اس مقصد کے لئے استعمال ہونے والے گرم پانی کا درجہ حرارت ۴۲ درجے سنٹی گریڈ یا ۱۰۷.۶ درجے فارن ہائیٹ سے زیادہ نہیں ہونا چاہیئے۔ ایسا کرتے ہوئے یہ خیال رکھنا چاہیئے کہ متاثرہ حصہ میں دوبارہ کوئی حیاتیاتی نقص نہ ہونے پائے اور نہ ہی دوبارہ یخ بستگی کا شکار ہو۔ اگر دوبارہ یخ بستگی کے امکانات موجود ہوں تو بہتر یہی ہوتا ہے کہ برف زدگی کے اثرات کو دور کرنے والے طریقہ کار اختیار نہ کئے جائیں جب تک کہ صورت حال تبدیل نہ ہو جائے کیونکہ دوبارہ یخ بستگی سے بافتوں کو واضح نقصان پہنچنے کا احتمال ہوتا ہے۔ اضافی طور پر "ایگریکس میکریس" ۶ کی طاقت میں ہر ایک گھنٹہ بعد استعمال کرنی چاہیئے۔

بوائیاں

اس عارضہ میں جلد انگلیوں، انگوٹھوں اور پاؤں کی ایڑھیوں پر سرخ خراش دار اور پر درد ہو جاتی ہیں۔ یہ تکلیف اگرچہ سردی کے باعث پیدا ہوتی ہے لیکن اس میں مقامی بافتیں یخ بستہ نہیں ہوتیں۔ اس عارضہ کا علاج کرنے کے لئے درج ذیل ادویات استعمال کرنی چاہئیں۔

۱۔ "رسٹاکس" ۳۰ کی طاقت میں ہر بارہ گھنٹے بعد۔

۲۔ "ایگریکس مسکریس" ٦ کی طاقت میں بارہ گھنٹے بعد۔

۳۔ درج بالا ادویات کے ساتھ اضافی طور پر درج ذیل دوائی خارجی طور پر استعمال کرنی چاہیئے۔
"تھاس" مدر ٹنکچر بارہ گھنٹے بعد۔

جلدی عوارض

گرمی اور حفظانِ صحت کے اصولوں کا خیال نہ رکھنے کے باعث جلدی امراض پیدا ہوتے ہیں۔ ذیل میں چند ایک جلدی امراض کا بیان کیا جاتا ہے۔

جھلسی ہوئی جلد

دھوپ میں بڑی احتیاط سے آنا چاہیئے اور دھوپ میں آنے سے پہلے سورج کی گرمی کو روکنے کے لئے سن سکرین استعمال کرنی چاہیئے۔ اس مقصد کے لئے الکوحل میں پانچ فیصد موجود "امینو بینزک ایسڈ" دھوپ میں جھلسی ہوئی جلد کی کیفیت کو کم کرتا ہے۔ باقاعدہ علاج درج ذیل ہے۔

۱۔ خارجی طور پر درج ذیل کریم ہر چھ گھنٹے بعد لگانے سے فوراً آرام اور سکون آجاتا ہے۔
کریم کے اجزائے ترکیبی درج ذیل ہیں۔
"ہائی پیریکم" مدر ٹنکچر ۵ فیصد "آرٹیکا" مدر ٹنکچر ۵ فیصد مصفّیٰ پانی میں ملا کر وٹامن ای ۲۰۰ ملی گرام شامل کر کے متاثرہ حصہ پر لگانی چاہیئے۔

۲۔ اگر درج بالا کا حصول ممکن نہ ہو تو "کولڈٹی" خارجی طور پر اثرات کم کرنے کے لئے استعمال کرنی چاہیئے۔

۳۔ اضافی طور پر کھانے کے لئے "آرٹیکا" ٦ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔
تھرابنگ والے درد سر میں "بیلاڈونا" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔

۴۔ مزید اضافی طور پر درج ذیل ضمنی ادویات استعمال کرنی چاہیں جو کہ معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔

"وٹامن ای" ۲۰۰ ملی گرام بارہ گھنٹے بعد۔
بچوں کے لئے وٹامن ای ۲۰ ملی گرام بارہ گھنٹے بعد۔
"زنک" ۱۵ ملی گرام روزانہ۔
بچوں کے لئے زنک ۱.۵ ملی گرام روزانہ۔

پت یا گرمی دانے

پت کے عارضہ میں جسم پر بہت سے چھوٹے چھوٹے دانے نکل آتے ہیں۔ یہ دانے گرمی کے موسم میں زیادہ تر جسم کے ان حصوں میں نکلتے ہیں جو کپڑے سے ڈھکے ہوئے ہوتے ہیں۔ علاوہ ازیں پت کے دانے ان افراد کے ننگے جسم کے حصوں پر بھی نکل آتے ہیں جنہیں سورج کی روشنی بہت جلد متاثر کرتی ہو اس عارضہ کو آرٹیکریا سولارس کہتے ہیں۔
دونوں قسموں کے پت دانوں کا علاج ایک ہی طرح کیا جاتا ہے۔
کھانے کے لئے "آرٹیکا" ٦ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔
"اپس میلیفیکا" ٦ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔
بیرونی طور پر درج ذیل لوشن متاثرہ حصوں پر ہر دو گھنٹے بعد استعمال کرنا چاہیئے۔
"آرٹیکا" مدر ٹنکچر کے دس قطرے ۲۵۰ ملی لیٹر پانی میں ملا کر استعمال کرنا چاہیئے۔

مچھلی کا گوشت کھانے سے پیدا ہونے والے چھالے

بعض اوقات مچھلی کھانے کے باعث جسم پر خارش والے دانے اور چھالے نکل آتے ہیں۔ یہ ابھار، دانے یا چھالے مچھلی کے گوشت سے معدے کی عدم موافقت کے سبب پیدا ہوتے ہیں۔ ان کا علاج بھی درج بالا پت کے علاج کی طرح ہی کرنا چاہیئے۔

ہوا کے سبب جلد کا تڑکنا

ٹھنڈی اور یخ ہوا چلنے کی وجہ سے چہرے اور ہاتھوں کی جلد تڑک جاتی ہے۔ جو بعد ازاں کھردری اور تکلیف دہ ہوتی ہے۔ حفظ ماتقدم کے طور پر اور اس کا علاج کرنے کے لئے بیرونی طور پر "کیلنڈولا" مدر ٹنکچر کی مرہم تیار کر کے لگانی چاہیئے۔

ہونٹوں کی داد

بعض اوقات ہونٹوں پر چھوٹے چھوٹے تکلیف دہ چھالے اور دانے نکل آتے ہیں جو بعد ازاں پپڑمی اور کھرنڈ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ دراصل یہ عارضہ داد کے وائرس کے سبب پیدا ہوتا ہے۔ جسے سورج، سرد، دباؤ یا کسی اور بیماری مثلاً عام ٹھنڈ یا سردی کا لگ جانا وغیرہ کے باعث تحریک ملتی ہے۔ اس کا علاج درج ذیل ہے۔

"نیٹرم میور" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

"رسٹاکس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

جلد کی تہوں کی سوزش

زیادہ پسینہ آنے اور ناقص حفظان صحت کی وجہ سے گرمی کے موسم میں جلد کی تہوں کے درمیان رسنے والی مرطوب سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ سوزش عام طور پر چوتڑوں کے درمیان، کانوں کے پیچھے اور گوشت دار بڑے اور لٹکے ہوئے پستانوں کے نیچے فنجائی سمیت ہونے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے، ہر روز غسل اور صفائی اس کا بہترین علاج ہے۔ البتہ درج ذیل ادویات بھی استعمال کرنی چاہیں۔

"گریفائٹس" 8X کی طاقت میں کریم تیار کر کے متاثرہ جگہ پر لگانی چاہیے۔ اندرونی طور پر کھانے کے لئے "گریفائٹس" ٦ کی طاقت میں ہر بارہ گھنٹے بعد۔

دھوبیوں کی خارش

رانوں کے اندرونی حصوں پر اور آلہ تناسل کے ارد گرد سرخ، خارشی چھلکا دار دانے گرمی کے موسم میں فنجائی سمیت کی وجہ سے نکل آتے ہیں۔ ان کا سبب پسینہ کی بہتات اور ناقص حفظان صحت ہوتا ہے۔ ہر روز غسل اور صفائی کے ساتھ ساتھ یہ علاج بھی کرنا چاہیئے۔
"آرسینک آئیوڈیئم" ۶ طاقت میں ہر بارہ گھنٹے بعد۔

پھوڑے

مقامی طور پر جلد میں پیپ بھر آتی ہے۔ ناقص حفظان صحت غیر متوازن غذا اور گرم آب و ہوا کے سبب یہ پیدا ہوتے ہیں۔ کسی کیڑے کے کاٹ لینے کی وجہ سے بھی پھوڑا بن سکتا ہے۔ غذا اور بہتر حفظان صحت اپنانے سے اس تکلیف دہ عمل سے بچا جا سکتا ہے۔
پھوڑے اور جلد سے مواد خارج کرنے کے لئے درج ذیل طریقہ اپنانا چاہیئے۔
بیرونی طور پر "میگنیشیم سلفیٹ" کی مرہم دن میں کئی بار متاثرہ جگہ پر لگانی چاہیئے اس سے پھوڑا جلد پھٹ جاتا ہے۔
اندرونی طور پر کھانے کے لئے "گن پوڈر" ۶ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔
اگر مریض میں بار بار پھوڑے نکلنے کا رجحان پایا جاتا ہو تو اسے چاہیئے کہ وہ اپنا معائنہ کرائے کہ کہیں ذیابیطس یا انیمیا کا تاثر تو موجود نہیں ہے۔ ایسی صورت حال میں "انتھر سینم" ۲۰۰ کی طاقت میں ایک ایک خوراک مسلسل تین دن تک دی جائے تو پھوڑے نکلنے کا رجحان ختم ہو جاتا ہے۔

کاربنکل

کاربنکل بھی بڑے پھوڑے کی ایک قسم ہے۔ جس میں کئی سوراخ پائے جاتے ہیں۔ اور ان میں سے پیپ خارج ہوتی ہے۔ اس کے محرک اسباب بھی عام پھوڑے کی طرح کے ہوتے ہیں اور اس کا علاج بھی عام پھوڑے کے علاج جیسا ہی ہوتا ہے۔ البتہ اگر "ٹیرن ٹولا کیونس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے کے بعد استعمال کی جائے تو بہت موثر ثابت ہوتی

-۴

ایمپی ٹیگو

یہ ایک سخت چھوت والا مرض ہے جو کہ عام طور پر بچوں میں پایا جاتا ہے۔ اس میں شہد کے رنگ کے کھرنڈ نںگی جلد کے سرخ حصوں پر آجاتے ہیں۔ یہ ایک چھوت دار مرض ہے اس لئے مریض کو چاہیئے کہ وہ اپنا تولیہ الگ استعمال کرے تاکہ دوسروں کو یہ مرض منتقل نہ ہوسکے علاج کے طور پر "اینٹی مونیم کرودم" ٦ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

ایوی یا عشق پیچاں کے چھالے

پائزن ایوی شمالی امریکہ میں پایا جانے والا ایک عام پودا ہے۔ اس کو چھونے سے جلد پر جھٹ خارشی چھالے نما دانے نکل آتے ہیں اور یہ پھیلتے ہی چلے جاتے ہیں۔ ان کا علاج درج ذیل طریقہ پر کرنا چاہیئے۔ کھانے کے لئے۔

"گرینڈیلیا" ٦ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

"رسٹاکس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد

خارجی طور پر ہر دو گھنٹے بعد یہ لوشن استعمال کرنا چاہیئے۔ "گرینڈیلیا" مدر ٹنکچر دو حصے اور پانی دس حصے ملا کر اوپر لگانا چاہیئے۔

سیاحوں کے پاؤں اور ٹانگیں

دیر تک کھڑا رہنے یا چلنے کے باعث جب پاؤں تھک جائیں اور انمیں درد ہونے لگے تو "اسکیولا میری ٹما" ٦ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد استعمال کرنی چاہیئے۔ زیادہ پیدل چلنے اور کام کرنے کی وجہ سے جب ٹانگوں کے پٹھے تھک جاہیں تو "آرنیکا مونٹ" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔

اگر پاؤں پر چوٹ آجائے تو "آرنیکا مونٹ" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔

اگر پاؤں پر چنڈی ہو تو "کیلنڈولا" کی مرہم بارہ گھنٹے بعد اوپر ملنی چاہیئے۔
جب ناخن بڑھ کر گوشت میں داخل ہو جائے تو "گمنیٹس پولس آسٹریلس" ۳۰ کی طاقت میں ہر بارہ گھنٹے بعد۔
ایڑیوں کا ماس جب سخت ہو کر پھٹ جائے تو "اینٹی مونیم کروڈم" ٦ کی طاقت میں ہر بارہ گھنٹے بعد۔
چلنے یا دوڑنے کے باعث جب پاؤں میں چھالے پڑ جائیں تو سب سے پہلے پاؤں کو صاف پانی میں صابن کے ساتھ صاف کرنا چاہیئے۔ آگ کے شعلے پر سوئی کو گرم کر کے چھالوں میں سے پانی چھید کر نکال دینا چاہیئے۔ بعد ازاں "کیلنڈولا" مرہم ہر چھ گھنٹے بعد اوپر لگانی چاہیئے۔
جب انگلیوں کے درمیان فنجائی تاثر کے باعث سل دار زخم بن جائیں جن کا محرک سبب ناقص حفظان صحت اور گرم آب و ہوا ہو یا نائلون کی جرابیں یا ہاتھوں کے بنے ہوئے ناقصد جوتے پہننا ہو تو زخموں کو دور کرنے کے لئے کھلے جوتے اور سوتی جرابیں پہننی چاہیں اور علاج کے واسطے رگڑ اور خراش والے باب میں درج ادویات استعمال کرنی چاہیں۔
جب گرمی کے باعث ٹخنے سوج جائیں تو "ایپس میلیفیکا" ٦ کی طاقت میں ہر بارہ گھنٹے بعد "پلسٹیلا" ٦ کی طاقت میں ہر بارہ گھنٹے بعد۔

آنکھوں کے امراض

آشوب چشم کے عارضہ میں آنکھ کی اس جھلی میں سوزش ہو جاتی ہے جو آنکھ کے سفید حصے پر محیط ہوتی ہے اور ساتھ ہی آنکھ کے پپوٹوں کی اندرونی سطح بھی متورم ہو جاتی ہے۔ اس عارضہ میں آنکھ میں سرخی، خارش اور دکھن محسوس ہونے لگتی ہے۔ آنکھ سے پانی بہنے لگتا ہے اور بعض اوقات ساتھ پیلا مواد بھی خارج ہونا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ عارضہ کس انفیکشن کے باعث ہوتا ہے۔ یا جب کبھی کوئی چیز آنکھ میں پڑ جاتی ہے تو بھی آنکھ خراب ہو جاتی ہے۔ مندرجہ ذیل ادویات آنکھ کے عارضہ میں بہت مفید ہوتی ہیں۔
۱۔ کسی صاف کپڑے سے آنکھ میں پڑی ہوئی چیز کو نکال دیں۔

۲۔ درج ذیل طریقہ پر آنکھوں میں ڈالنے کے لئے قطرے تیار کر کے ہر چار گھنٹے کے بعد استعمال کرنے چاہیں۔ بچوں اور زیادہ حساس بالغ افراد کے لئے ایک یا دو قطرے ڈالنے چاہیں۔ اسے ہر بار تازہ تیار کریں۔

۱۔ عرق گلاب ایک چمچ۔ ۲۔ ابلا ہوا پانی ایک چمچ۔ ۳۔ یوفریشیا مدر ٹنکچر دو قطرے ان تمام کو ملا کر خراب آنکھوں میں ڈالنا چاہیئے اور کھانے کے لئے ساتھ یہ ادویہ استعمال کرنی چاہیں۔

"یوفریشیا" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

"آرجینٹم نیٹریکم" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

چمک کے باعث آشوب چشم

کسی چمک دار چیز مثلاً سورج کی روشنی اور برف کی چمک کے باعث آنکھیں خراب ہو جاتی ہیں۔ آنکھوں کی جھلی میں سوزش آجاتی ہے جس کی وجہ سے روشنی برداشت نہیں ہو سکتی۔ اس صورت حال میں سیاہ رنگ کے شیشوں والی عینکیں استعمال کرنی چاہیں۔ درج ذیل علاج بھی مفید ہوتا ہے۔

۱۔ آنکھوں کو صاف کر کے درج بالا طریقے سے تیار شدہ قطرے آنکھوں میں ڈالنے چاہئیں۔

۲۔ "ایکونائٹ نیپلس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

۳۔ "سائی کیوٹا وائی روسا" ۳۰ کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

الرجی والا آشوب چشم

بعض اوقات الرجی کے باعث آنکھ کی جھلی شدید خارش کے ساتھ سوزش ہو جاتی ہے۔ اور آنکھوں سے مسلسل پانی بہتا رہتا ہے۔ یہ عموماً "ہے فیور" کی نشانی ہوتی ہے۔ ایسے حالات میں بہتر یہ ہوتا ہے کہ ماہر ہومیوپیتھ معالج سے علاج کروایا جائے علامات کے ظاہر ہونے پر درج ذیل ہومیوپیتھک ادویات کا مرکب استعمال کرنا چاہیئے۔

"ایلیم سیپا" ۳۰ کی طاقت میں۔ "یوفریشیا" ۳۰ کی طاقت میں۔ "سباڈیلا" ۳۰ کی طاقت میں۔

کلورین کے باعث ہونے والا آشوب چشم

تیرنے والے تالابوں کے پانی میں کلورین ڈالی جاتی ہے تاکہ پانی مضر اثرات سے محفوظ رہے۔ بعض اوقات تیرتے ہوئے یہ آنکھوں میں پڑ کر آشوب چشم پیدا کرتا ہے۔ تیراکی کرنے والے اکثر اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ لہذا انہیں چاہیئے کہ وہ تیراکی سے قبل آنکھوں پر تیرنے والی عینکیں چڑھا لیا کریں البتہ اگر "کلورین X۶" کی طاقت کی تین خوراکیں کھانے کے لئے استعمال کی جائیں تو اس صورت حال پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ایک خوراک تیرنے سے ایک گھنٹہ قبل ایک خوراک تیرنے سے ذرا فوراً پہلے اور ایک خوراک فوراً تیرنے کے بعد۔

جب زیادہ دیر تک طویل ڈرائیونگ کی جائے تو آنکھوں میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کے باعث شدید سر درد ہونے لگتا ہے۔ اس مقصد کے لئے "روٹا گریوی اولینس" ۶ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد۔

حادثات

حادثہ کے دوران اگر رگڑ اور خراش آجائے تو "آرنیکا مونٹ" ۳۰ کی طاقت میں ہر دو گھنٹے بعد "برائی اونیا" ۳۰ کی طاقت مں ہر دو گھنٹے بعد۔

موچ

اگر موچ آجائے تو ماؤف مقام پر برف یا ٹھنڈا پانی استعمال کرنا چاہیئے تاکہ سوزش نہ ہونے پائے۔ موچ شدہ جوڑ پر لچکدار پٹی باندھ دینی چاہیئے تاکہ زخمی اور متاثرہ بندھنی کو سہارا مل سکے اگر ٹخنے میں موچ آئی ہو تو اچھی طرح اوپر پٹی باندھ دینی چاہیئے۔ اگر گھٹنا موچ سے متاثر ہو تو گھٹنے والی پٹی اوپر زیادہ کس کر نہیں باندھی چاہیئے کیونکہ ایسا کرنے سے پنڈلیوں کی شریانوں میں خون جم جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ درج ذیل ادویہ ہر دو گھنٹے بعد باری باری

دوہرانی چاہئیں۔
"آرنیکامونٹ" ۳۰ کی طاقت میں۔ "روٹا گریوی لینس" ۳۰ کی طاقت میں۔

رگڑ، زخم یا جلد کا کٹ جانا

جب جلد پر رگڑ یا زخم آجائے یا کسی اور وجہ سے جلد کٹ جائے تو زیادہ خون بہہ جانے اور کسی انفیکشن مثلاً گزاز یا ٹیٹنس وغیرہ کے ہوجانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ معمولی خراشوں کے علاوہ تمام زخموں کا معائنہ معالج سے کرانا چاہیئے۔ البتہ درج ذیل ابتدائی طبی علاج کرنا چاہیئے۔

۱۔ زخم، بڑی مقدار میں پانی لے کر صابن، الکوحل یا کسی اور جراثیم کش ایجنٹ سے صاف کرنا چاہیئے۔

۲۔ خون بہنے کی صورت میں اوپر سے دبا کر خون بہنے کے عمل کو روکنا چاہیئے ساتھ کھانے کے لئے "آرنیکامونٹ" ۳۰ کی طاقت میں ہر نصف گھنٹہ بعد استعمال کرنی چاہیئے۔

۳۔ "کیلنڈولا" کی مرہم کو صاف ستھرئی پٹی پر لگا کر دن میں کئی بار استعمال کرنا چاہیئے۔

۴۔ ہر قسم کے زخموں کے لئے ماسوائے معمولی خراش کے درج ذیل دوائی کو کسی موزوں طبی مشورہ کے نہ ملنے کی صورت میں مسلسل چار ماہ تک کھانے کے لئے استعمال کرنا چاہیئے۔

ہڈی کا ٹوٹ جانا

جب کوئی ہڈی ٹوٹ جاتی ہے تو شدید درد ہوتا ہے۔ بہت زیادہ سوزش ہو جاتی ہے۔ جس کے باعث وہ عضو بڑھ جاتا ہے۔ اور اپنا فعل سرانجام نہیں دے سکتا۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی کا علاج درج ذیل طریقہ پر کرنا چاہیئے۔

۱۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی کو اچھی طرح باندھ دینا چاہیئے تاکہ مزید نقصان نہ ہونے پائے۔ اس مقصد کے لئے ضروری ہو تو اوپر لکڑی کی پھٹیاں رکھ کر باندھ دینا چاہیئے۔

۲۔ اگر مریض کو زیادہ صدمہ ہو اور شدید چوٹ آئی ہو جس کے باعث وہ نڈھال ہو گیا ہو تو

"آرنیکا مونٹ" ۳۰ کی طاقت میں دینی چاہیئے۔

۳۔ خون کے بہاؤ کو روکنے کے لئے اندرونی طور پر "آرنیکا مونٹ" ۳۰ کی طاقت میں ہر نصف گھنٹہ بعد۔

۴۔ فوراً دیگر طبی امداد دینی چاہیئے۔

۵۔ ٹوٹی ہوئی ہڈی کو جلد جوڑنے اور شفایابی کے لئے "سمفائٹم" ۶ کی طاقت میں ہر بارہ گھنٹے بعد۔

صدمہ اور بے ہوشی

جب کوئی شخص خواہ کسی بھی وجہ سے بے ہوش ہو جائے تو معالج کے آنے سے پہلے درج ذیل حفاظتی تدابیر اختیار کرنی چاہیں۔

۱۔ مریض کو سیدھا اس طرح لٹا دینا چاہیئے کہ اس کی ٹھوڑی گردن سے جدا ہو تاکہ ہوا اور سانس آسانی سے اندر آجا سکے۔

۲۔ یہ یقین کر لینا چاہیئے کہ ہوا اور سانس کے اندر آنے جانے کا راستہ صاف ہے اگر مریض نے قے کی ہو تو اس کے منہ اور ناک سے مواد کو صاف کر دینا چاہیئے۔

۳۔ اگر مریض سانس نہیں لے رہا تو اس کے منہ کے ساتھ منہ لگا کر ناک کو اچھی طرح بند کر کے پھیپھڑوں میں ہوا بھر دینی چاہیئے۔ یا ناک کے ساتھ منہ لگا کر مریض کے منہ کو اچھی طرح بند کر کے یہ عمل دہرانا چاہیئے۔ مریض کے رکے ہوئے سانس کو جاری کرنے کا یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔ سانس جاری کرنے کے لئے پھیپھڑوں میں ہوا بھرنے کی طرح ایک منٹ میں تقریباً بارہ دفعہ ہونی چاہیئے۔ یعنی دو سیکنڈ ہوا بھرنے کے لئے اور تقریباً تین سیکنڈ پھیپھڑوں سے ہوا خارج کرنے کے لئے۔

۴۔ ہر دس منٹ بعد یہ دوائی استعمال کرنی چاہیے۔ "کاربوویج" ۳۰ کی طاقت میں "ٹرنکیوریبیڈمی" تین قطرے۔

سر کی چوٹ

ایسے تمام مریض جنہیں سر میں چوٹ آئی ہوا نہیں چاہیئے کہ وہ معائنہ اور طبی امداد کے لئے فوراً معالج کے پاس جائیں۔ البتہ درج ذیل دوائی کو معمول کے مطابق علامات کے ختم ہونے تک استعمال کرنا چاہیئے۔ "نیٹرم سلف" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

ادویات کا زیادہ مقدار میں کھالینا

یہ طے شدہ بات ہے کہ تمام ادویات کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھا جائے۔ البتہ حادثاتی طور پر اگر کوئی دوا کی زیادہ مقدار کھا لے تو درج ذیل باتوں کو ذہن میں رکھنا چاہیئے۔

۱۔ تمام ہومیوپیتھک ادویہ جو ٦ سی کی طاقت سے لے کر X ۱۲ کی طاقت تک یا اس سے اوپر کی طاقت کی ہوں اگر بچہ بھی زیادہ مقدار میں کھا لے تو کوئی زہریلے اور مضر اثرات مرتب نہیں ہوتے۔ مصنوعی طور پر قے کرانے یا معدے کو صاف کرنے کی ضرورت نہیں پڑتی صرف بچے کو سرزنش کر دینی چاہیئے۔

۲۔ البتہ خاص قسم کے وٹامنز مثلاً اے۔ڈی اور ایف مخصوص معدنیات مثلاً آئرن، خاص قسم کے ہومیوپیتھک مدر ٹنکچرز مثلاً تھوجا اور دیگر بہت سی ہومیوپیتھک ادویات جو اگر زیادہ مقدار میں کھالی جائیں تو مہلک اور مضر ثابت ہوتی ہیں۔ اگر حادثاتی طور پر زیادہ مقدار میں ایسی دوا کھالی جائے تو گلے میں انگلی ڈال کر مریض کو فوراً قے کرا دینی چاہیئے تمام حالات میں معالج سے ضرور رابطہ کرنا چاہیئے۔

خواتین مسافر

حمل

۱۔ برٹش جہاز ران کمپنیاں ہوائی سفر کے لئے حمل کے ستائیس ہفتوں تک بغیر میڈیکل

سرٹیفکیٹ کے ہی سفر کرنے کی اجازت دے دیتی ہیں۔ جب کہ حمل کے ستائیس اور چھتیس ہفتوں کے دوران ہوائی سفر کرنے کی اہلیت کا میڈیکل سرٹیفکیٹ طلب کرتی ہیں اور حمل کے چھتیس ہفتوں کے بعد حاملہ کو ہوائی جہاز میں سفر کرنے کی اجازت نہیں دیتی ہیں۔

۲۔ اگر کوئی خاتون انیمیا کا شکار ہو تو اسے ہوائی جہاز میں سفر کرنے یا بلند پہاڑی مقامات پر جانے سے گریز کرنا چاہیئے۔

۳۔ حمل کے پہلے سولہ اور آخری چار ہفتوں کے دوران حاملہ کو جھٹکے لگنے والا خراب سفر نہیں کرنا چاہیئے۔

۴۔ آئرن والی ادویات بچوں کی پہنچ سے دور رکھنی چاہیں۔ کیونکہ یہ بچوں کے لئے انتہائی زہریلی اور مہلک و مضر ثابت ہوتی ہیں۔

۵۔ کافی اور موزوں خوراک کے استعمال کا خیال رکھنا چاہیئے۔ زیادہ کام کرنے زیادہ پسینہ آنے اور زیادہ نمک خارج ہونے سے بچنا چاہیئے۔ اور الکوحل اور تمباکو کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔

۶۔ ایسی تمام ہومیوپیتھک ادویات جن کا اس کتاب میں ذکر آیا ہے۔ اور جو ۶ سی سے لے کر ۳۰ سی تک یا X۱۲ سے لے کر X۳۰ تک کی طاقت کی حامل ہیں حمل کے کسی بھی مرحلے میں بے ضرر ثابت ہوتی ہیں۔ البتہ اگر ہومیوپیتھک اصول کے مطابق تھوڑی سی بیشی واقع ہو جائے تو دوا کے استعمال کو فوراً روک دینا چاہیئے لیکن ایسی بیشی بہت کم دیکھنے میں آتی ہے۔ جب دوا کے استعمال کو روک دیا جائے تو یہ بیشی بالکل بے ضرر ثابت ہوتی ہے۔ اسے حالات میں اگر چند کپ کافی کے استعمال کر لئے جائیں تو غلط اور برے اثرات فوراً ہی جاتے رہتے ہیں۔

۷۔ درج ذیل ادویہ کو حمل کے کسی بھی مرحلے میں بغیر معالج کی ہدایت کے کبھی استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ وٹامنز، معدنیات، ہومیوپیتھک مدر ٹنکچرز اور نوسوڈز اور سارکوڈز وغیرہ۔

۸۔ اگر اسقاط کا اندیشہ ہو جائے جیسا کہ رحم سے خون بہنے کی وجہ سے ہو جاتا ہے تو فوراً آرام سے لیٹ جانا چاہیئے اور فوراً معالج سے رابطہ کرنا چاہیئے اور کھانے کے لئے "آرنکا مونٹ" ۳۰

کی طاقت میں ہر چار گھنٹے بعد۔

بچوں کو دودھ پلانا

۱۔ ہمیشہ موزوں اور کافی خوراک کھانی چاہیئے۔

۲۔ ہومیوپیتھک ادویہ ماں کے دودھ کے ذریعے بچے پر اثر کرتی ہیں اس عمل سے شاذو نادر ہی بچے میں کوئی نقص ہونے پاتا ہے۔ البتہ اگر بچے میں کسی بھی وجہ سے کوئی نقص واقع ہو جائے تو ماں کو چاہیئے کہ وہ دوائی کے استعمال کو ترک کر دے خواہ بچے کی ناسازی کی اصل وجہ کوئی اور ہی کیوں نہ ہو۔

۳۔ ہومیوپیتھک ادویات کے استعمال سے دودھ پلانے والی ماں کے دودھ کی پیداوار میں تبدیلی واقع ہو جاتی ہے۔ جو کہ اچھی اور بری دونوں طرح کی ہوتی ہے۔ "پلسٹیلا" اور "آرنیکا" اگر اندرونی طور پر کھانے کے لئے دی جائیں تو یہ دونوں ادویہ خاص طور پر تبدیلی پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں لہذا معالج کے مشورے کے بغیر انہیں استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔

۴۔ گرم آب و ہوا، پانی کی کمی اور ناقص حفظان صحت کی وجہ سے فرج کے تاثراتِ مرض کا رجحان بڑھ جاتا ہے۔ تھرش میں گاڑھا، سفید اور خارشی مواد جو بغیر کسی بو کے ہوتا ہے خارج ہونے لگتا ہے۔ اگر منہ میں زیادہ سفید رطوبت پیدا ہونا شروع ہو جائے تو یہ بچے کو بھی منتقل ہو سکتا ہے۔ لہذا بچوں اور بڑوں کے لئے منہ کے اس عارضہ میں "بوریکس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے استعمال کرنی چاہیئے۔

نقص مثانہ

آب و ہوا، پانی کی کمی اور ناقص حفظان صحت کے باعث ورم مثانہ کا عارضہ لاحق ہوتا ہے۔ درج ذیل علاج کرنا چاہیئے۔

۱۔ تیزابیت والے تمام پھلوں سے پرہیز کرنی چاہیئے۔

۲۔ صاف پانی کافی مقدار میں پینا چاہیئے۔

۳- بارلے واٹر کسی بھی صورت میں پینا چاہیئے۔
۴- کورن سلک (جوار) کی ایک کپ چائے ہر چھ گھنٹے بعد استعمال کرنی چاہیئے۔ یہ حمل میں پینے سے اس کی حفاظت کرتی ہے۔ ایک چمچ کورن سلک کا لیکر ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر دس منٹ تک ابالنا چاہیئے بعد ازاں چھان کر استعمال کریں۔
۵- "کینتھرس" ۳۰ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد استعمال کرنی چاہیئے۔

عام چھوت دار امراض

آب و ہوا میں اچانک تبدیلی سے چھوت دار امراض کے خلاف قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔

نزلہ، زکام اور انفلوئنزا میں درج ذیل مرکب حفظ ماتقدم کے طور پر ہفتہ میں دو بار استعمال کرنا چاہیئے اور علاج کے لئے ہفتہ میں چار بار "اوسیلوکوکینم" ۲۰۰ کی طاقت میں۔ "لیمنا مائیز" ٦ کی طاقت میں "جلسی میم" ۳۰ کی طاقت میں۔ "سپیا" ٦ کی طاقت میں۔ اگر سردی لگنے کے باعث نزلہ، زکام اور انفلوئنزا کا عارضہ ہوا ہو تو "ایکونائٹ" ۳۰ کی طاقت ہر ایک گھنٹہ بعد دینے سے مرض کا حملہ رک جاتا ہے۔
اگر برانکائی ٹس یا سانس کی نالیوں کی سوزش ہو گئی ہو تو درج ذیل مرکب تیار کر کے ہر چھ گھنٹے بعد دینا چاہیئے۔
"اوسیلوکوکینم" ۲۰۰ طاقت میں۔ "اینٹم ٹارٹ" ٦ کی طاقت میں گلے کی سوزش کے لئے "مرکیورس کار" ٦ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد "مرک سال" ٦ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔
بچوں کے درد کان بخار اور دانت نکالنے کی تکالیف کے لئے درج ذیل مرکب بہت مفید ہوتا ہے۔
"اکونائٹ نیپلس" ۳۰ کی طاقت میں۔
"بیلاڈونا" ۳۰ کی طاقت میں۔
"کیموملا" ۳۰ کی طاقت میں۔

جب دانتوں سے خون اور پیپ خارج ہوتی ہو تو منہ اور دانت گرم پانی میں نمک ڈالکر
ہر روز صاف کرنے چاہیں اور ساتھ
"ہیپر سلف" ٦ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔
"مرکیورس سال" ٦ کی طاقت میں ہر چھ گھنٹے بعد۔

بیمار مسافر

بہت سے مسافر مزمن امراض میں مبتلا ہوتے ہیں لہذا ایسے مسافروں کے لئے ضروری ہوتا ہے کہ وہ سفر کرنے سے پہلے اس کے فوائد اور دوران سفر پیش آنے والے مسائل سے آگاہ ہوں۔

امراض قلب

ایسے افراد جو دل کے امراض میں مبتلا ہوں انہیں چاہیئے کہ وہ اس وقت تک دو ہزار میٹر سے زیادہ بلندی پر پرواز کرنے سے گریز کریں جب تک کہ ہوائی جہاز کے کیبن میں دباؤ ہو اور وہاں آکسیجن میسر نہ ہو۔ اسی طرح انہیں ایسے علاقوں کا سفر بھی نہیں کرنا چاہیئے جو دو ہزار میٹر سے زیادہ بلند ہوں۔ زیادہ بلند اور انتہائی سرد علاقوں میں اتنی دیر تک سفر نہیں کرنا چاہیئے جب تک کہ انسان ایسے موسم اور آب و ہوا کا عادی نہ ہو۔ ان پہاڑی علاقوں میں جانے سے گریز کرنا چاہیئے جہاں زیادہ پیدل چلنا پڑے۔ اس بات کا بھی یقین کر لینا چاہیئے کہ بھاری سامان اٹھانے کے لئے کوئی بندوبست ہو جائے گا۔ گرم اور تھوڑی بلندی والے علاقے دل کے مریضوں کے لئے سفر اور سیر کرنے کے لئے بہت موزوں ہوتے ہیں۔

سانس کے امراض

ایسے مسافر جو شدید پھیپھڑوں کی تکلیف میں مبتلا ہوں انہیں انہی ہدایات پر عمل کرنا چاہیئے جو دل کے مریضوں کے لئے دی گئی ہیں۔ بہت سے مریض جو نزلہ، زکام یا دمے ایسی

امراض میں مبتلا ہوں انہیں سمندری ہوا سے فائدہ پہنچتا ہے۔ بہت سے نزلہ، زکام اور معمولی دمہ کے مریضوں کے لئے پہاڑی علاقوں کا سفر کرنا سودمند ہوتا ہے۔ لیکن دمہ کے مریض کو دو ہزار میٹر سے زیادہ بلندی پر سفر نہیں کرنا چاہیئے۔ ایسے مریض جو ہے فیور یا ہے دمہ میں مبتلا ہوں انہیں باہر کا سفر کرنے سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔ شاید انہیں سمندر کی مفید ہوا راس آتی ہے۔ یا پہاڑوں کی فرحت بخش فضا یا تبدیلی آب و ہوا۔

جوڑوں کا درد

ایک عام خیال ہ پایا جاتا ہے کہ وجع المفاصل کے مریضوں کو گرم آب و ہوا میں آرام آجاتا ہے۔ جب کہ ایسا نہیں ہے۔ ہاں یہ تو ضرور ہے کہ سردی یا ٹھنڈ کے باعث پیدا ہونے والے وجع المفاصل کو گرمی سے آرام اور سکون آجائے لیکن بہت سے ایسے مریض بھی ہیں اور خاص طور پر ۴۰ سال سے زیادہ عمر کی خواتین جن کی تکلیف میں گرمی سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ ایسے مریضوں کے لئے گرم یا ٹھنڈی آب و ہوا سودمند ہوا کرتی ہے۔ بہرحال یہ خیال رہنا چاہیئے کہ وجع المفاصل کے مریضوں کو زیادہ پیدل چلنے سے گریز کرنا چاہیئے خاص طور پر پہاڑی اور نشیبی علاقوں میں البتہ یہ کہنا صحیح اور ٹھیک ہے کہ بہت سے وجع المفاصل کے مریض جن کی ہڈیوں کی شکل بھی بگڑ چکی ہوتی ہے۔ پہاڑوں کی آب و ہوا سے فائدہ حاصل کرتے ہیں۔ سمندر جھیل، دریا یا تالاب میں تیرنا یا تیراکی کرنا پٹھوں کی ورزش کے لئے بہترین طریقہ ہے۔ لیکن اس دوران جوڑوں پر دباؤ اور کھچاؤ نہیں آنا چاہیئے۔ سمندر اپنی تیرانے اور معدنیاتی مواد کی صلاحیت کی وجہ سے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اٹلی میں وجع المفاصل کے لئے مٹی کے ساتھ غسل کرنا بہت مستحسن سمجھا جاتا ہے۔ کیونکہ ایسا کرنے سے مریض کو آرام آجاتا ہے۔ جوڑوں کے دردوں میں مبتلا مسافروں اور سیاحوں کو زیادہ گوشت کھانے، الکوحل استعمال کرنے، زیادہ پسینہ آنے اور جسم سے نمک کے ضائع ہونے سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ ایسے افراد جن میں نقرس کا رجحان پایا جاتا ہو گو وہ وجع المفاصل کے شکار ہوں انہیں ان تمام باتوں کا خیال رکھنا چاہیئے۔ ایسے مسافر جو وجع المفاصل کے لئے ادویات

استعمال کر رہے ہوں انہیں زیادہ سلاد، تیزابیت والے پھل اور مصالحہ دار غذا کے استعمال
سے پرہیز کرنی چاہیئے۔

متفرقات

سوریاسس (کھجلی) میں مبتلا مسافروں یا سیاحوں کے لئے دھوپ اور سمندر سود مند ثابت
ہوتے ہیں۔ بعض لوگ جو اکوتہ میں مبتلا ہوں انہیں بھی اس سے فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن بعض
لوگوں کے لئے نمکین پانی انتہائی تکلیف دہ ثابت ہوتا ہے۔

اگزیما کے مریضوں کو گرم آب و ہوا میں حفظان صحت کی جانب خاصی توجہ دینی
چاہیئے کیونکہ گرم موسم میں اس مرض کے تاثر کے امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں ایسے مسافر جو
معدے کے امراض یا زخم معدہ کے عارضہ میں مبتلا ہوں انہیں زیادہ سلاد، کھیرا، ٹماٹر، سخت
خولدار اور تیزابیت والے پھل اور مسالحہ دار غذا کے استعمال سے پرہیز کرنی چاہیئے۔ ان کے
لئے سرخ مرچ نقصان دہ ہوتی ہے جب کہ لہسن اور دھنیا مفید ہوتے ہیں۔ ایسے افراد جو بڑی
آنت کی سوزش کے مرض میں مبتلا ہوں انہیں زیادہ پھل، پھلیاں اور ایسی اشیا استعمال نہیں
کرنی چاہیں جن میں سبزی یا ہریالی زیادہ پائی جاتی ہو۔ مرض گردہ کے مریضوں کو چاہیئے کہ وہ
تلی ہوئی اشیاء کے استعمال سے پرہیز کریں۔ انیمیا کے مریض جن میں خون کے سرخ ذرات
9G/D1 سے کم ہوں انہیں ہوائی سفر کرنے اور زیادہ بلندوں پر جانے سے گریز کرنا چاہیئے۔

باب نمبر ۱۸

سوال آپ کے جواب ہمارے

سوال نمبر ۱:۔ تمام ہومیوپیتھک ادویات سفید گولیوں میں کیوں ہوتی ہیں؟

جواب:۔ زیادہ تر ہومیوپیتھک ادویہ الکوحل جیسی مائع حالت میں ہوتی ہیں تاکہ وہ تادیر محفوظ رہ سکیں۔ معالجہ کے لئے صرف چند قطرات ہی ضروری اور درکار ہوتے ہیں۔ لہذا یہ قطرات گولیوں یا گلوبلز پر ڈال کر دیتے ہیں اور یہ گلوبلز شوگر آف ملک سے تیار کی جاتی ہیں جو کہ سفید اور میٹھی ہوتی ہیں۔ گلوبلز یا گولیاں تو صرف عمل ادویہ کا ایک ذریعہ ہیں گولیوں میں رنگ اس لئے نہیں ڈالا جاتا کیونکہ یہ الکوحل کے استعمال سے اتر جاتا ہے۔

سوال نمبر ۲:۔ ہومیوپیتھی میں سیرپ اور گولیاں سیل بند کیوں نہیں ملتیں؟

جواب:۔ ہومیوپیتھک ادویات چونکہ منہ کے رستے زبان کی جھلیوں کے ذریعے اثر کرتی ہیں۔ اس لئے اثر پذیری کے لئے انہیں معدے تک پہنچنے کی ضرورت نہیں ہوتی اس واسطے سیرپوں کی ضرورت بھی نہیں پڑتی۔ ثانیاً سیرپ دوا کے تلخ ذائقے کو کم کرنے کے لئے استعمال کئے جاتے ہیں جب کہ ہومیوپیتھی میں تلخ ادویات کا تصور ہی نہیں ہے۔ ہم گولیوں کو پتوں میں بند کرسکتے ہیں لیکن سٹاک ہر وقت تازہ اور تیار دستیاب ہوجاتا ہے تو پھر ادویات کو کیوں ذخیرہ کیا جائے۔

سوال نمبر ۳:۔ بعض معالج دوا کو بڑی طاقت میں استعمال کرتے ہیں اور

بعض چھوٹی طاقت میں ایسا کیوں ہے؟
جواب:- ہمارے پاس ادویات صفر یعنی مدر ٹنکچر سے لے کر ہزار حتیٰ کہ ایک لاکھ سے بھی اوپر کے دائرہ کار والی ہوتی ہیں۔ تجربات سے پتہ چلا ہے کہ بعض ادویہ صرف اور صرف پوٹینسی میں ہی اثر آفریں ہوتی ہیں۔ ثانیاً یہ کہ کچھ ادویات ایسی بھی ہیں مثلاً نوسوڈز وغیرہ جنہیں ہم بڑی طاقت میں ہی استعمال کر سکتے ہیں۔ طاقت کے انتخاب کا انحصار مریض کی قوت مدافعت اور نوعیت مرض پر ہوتا ہے۔ بہر حال عام اصول کے مطابق بڑی طاقت کی دوا کو ماسوائے حادثکایت کے دوہرانا نہیں چاہیئے۔ طاقت بڑی ہے یا چھوٹی تمام ایک جیسا مفید اثر کرتی ہیں۔ طاقت کا انتخاب ایک فن ہے اور یہ فن وقت اور تجربے سے ہی حاصل ہوتا ہے۔

سوال نمبر ۴:- اگر تجویز کردہ مقدار سے زیادہ گولیاں یا پلز کھالی جائیں تو پھر کیا ہوگا؟ یا اگر دوا تجویز کردہ خوراک سے زیادہ بار دوہرالی جائے تو پھر کیا ہوگا؟
جواب:- ہومیوپیتھی میں ہم مختلف نمبروں مثلاً دس سے لے کر ساٹھ تک کی جسامت والی گولیاں استعمال کرتے ہیں۔ مریض کو ایک خوراک میں کئی ایک گولیاں استعمال کرنے کے لئے دی جاتی ہیں۔
ہومیوپیتھی میں اس بات کا زیادہ خیال رکھا جاتا ہے کہ دوائی کو کتنی دیر یا وقفہ کے بعد دوہرانا ہے نہ کہ تعداد میں کتنی گولیاں استعمال کرنی ہیں جیسا کہ ہوموپیتھی میں ہوتا ہے۔ جب ہومیوپیتھک دوا کی کوئی خوراک دوہرائی جاتی ہے تو وہ پورے جسم کو متحرک کر دیتی ہے۔ اب اگر پوری شیشی کو بھی ایک ہی بار کھالیا جائے تو وہ ایک ہی خوراک سمجھی جائے گی۔ لہذا چاہیئے یہ کہ جتنی بار دوا کو دوہرانے کے لئے کہا گیا ہے اتنی ہی بار دوہرایا جائے بعض اوقات بچے دوا کی پوری کی پوری شیشی کھا جاتے ہیں۔ اس میں پریشانی کی کوئی ایسی بات نہیں ہوتی کیونکہ یہ دوا کی ایک ہی خوراک سمجھی جائے گی۔ بہر حال زیادہ فکر ہو تو کسی

مشکل سے بچنے کے لئے ایک کپ کافی کا استعمال کر لینا چاہیئے۔

سوال نمبر۵:- عام طور پر کہا جاتا ہے کہ ہومیوپیتھی پہلے مرض میں اضافہ کرتی ہے اور پھر اس میں بہتری لاتی ہے، کیا یہ درست ہے؟

جواب:- یہ بات مکمل طور پر غلط اور غیر حقیقی ہے جب ایک بار دوا کا انتخاب بالکل اصول کے مطابق کر لیا جائے تو پھر اگر اسے مریض کی ضرورت سے زیادہ بار دوہرایا جائے گا تو ہو سکتا ہے کہ یہ مریض میں موجودہ شکایت میں اضافہ کر دے۔ لیکن جونہی دوا کے اثر کا دورانیہ ختم ہو گا اسی وقت شکایت کی شدت میں کمی آجائے گی۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ جب مریض کا علاج شروع کیا جائے تو پرانی علامات جو کہ اب مریض میں موجود نہیں ہیں بلکہ بہت پہلے تھیں دوبارہ ظاہر ہو جائیں اور یہ ہومیوپیتھک معالج کے لئے بہت اچھا شگون ہے۔ کیونکہ دوا کا انتخاب صحیح اور مکمل ہوا ہے اور اس سے شفا یقینی ہو گی۔ کیونکہ ہمارا یقین ہے کہ منفی علامات جو سب سے آخر پر وقوع پزیر ہوئیں سب سے پہلے ختم ہوں گی اور جو علامات سب سے پہلے ظاہر ہوئیں وہ سب سے آخر پر جائیں گیں۔ مثال کے طور پر دمہ کے علاج کے بعد مریض دوبارہ جلدی شکایت یا کان بہنے کا عارضہ میں مبتلا ہو جائے گا ان علامات کا ظاہر ہونا اچھی نشانی ہے اور ان کے دور کرنے کے لئے کوئی بیرونی چیز استعمال نہیں کرنی چاہیئے بلکہ معالج کو اپنی موجودہ حالت کے بارے آگاہ کرنا چاہیئے۔

سوال نمبر٦:- کیا ہومیوپیتھی کو ہنگامی صورت حال میں استعمال کیا جا سکتا ہے؟ اور کیا یہ فوراً اثر کرتی ہے؟

جواب:- کسی بھی قسم کی صورت حال سے کے لئے ہمارے پاس ادویات کی ایک بھاری کھیپ موجود ہے۔ مثلاً زخموں کے لئے، جل جانا، خون بہنا، شدید درد، پتلے دست، قے آنا اور بخار وغیرہ کے لئے ہومیوپیتھی میں بہت سی فوراً آرام دینے والی ادویات موجود ہیں۔ جب دوا

کا صحیح انتخاب ہو جائے تو اسے مناسب اور فوری وقفہ سے دینے پر مریض کو جادو کی مانند چند گھنٹوں میں ٹھیک کر دیتی ہے۔

سوال نمبر ۷:۔ کیا ہومیوپیتھی مجہول الاثر ہے؟
جواب کے لئے باب نمبر ایک ملاحظہ فرمائیے۔

سوال نمبر ۸:۔ پلز یا گولیوں کو استعمال کرنے کا کیا طریقہ کار ہے؟
جواب:۔ پلز کو براہ راست منہ میں ڈال لیا جاتا ہے یا کسی صاف ستھری چیز پر رکھ کر منہ میں رکھ لی جاتی ہیں۔ پلز کو دانتوں سے چبانے یا نگلنے کی بجائے آہستہ آہستہ چوسنا چاہیئے۔ دوا کھانے سے دس منٹ پہلے اور دس منٹ بعد کوئی چیز کھانی پینی نہیں چاہیئے۔

سوال نمبر ۹:۔ دوائی استعمال کرنے سے دس منٹ پہلے اور دس منٹ بعد کا کیوں وقفہ ہونا چاہیئے؟
جواب:۔ ہومیوپیتھک ادویات منہ کی اندرونی لائنوں اور جھلیوں کے ذریعے اثر کرتی ہیں۔ کھائی یا پی جانے والی کوئی چیز منہ کی اندرونی لائنوں اور جھلیوں کی دوا کے لئے قوت انجذاب کو متاثر کرتی ہے۔ منہ میں استعمال کی جانے والی چیزوں کی خوشبو بھی دوا کے سرایت کرنے کی قوت کو کم کر دیتی ہے۔ لہذا بہتر یہی ہوتا ہے کہ دوا کھانے سے دس منٹ پہلے اور دس منٹ بعد تک کوئی چیز کھائی پی نہ جائے۔

سوال نمبر ۱۰:۔ جب پلز کو تیار کیا جاتا ہے اور استعمال کرائی جاتیں ہیں تو وہ نم دار ہوتی ہیں۔ بعد ازاں وہ خشک ہو جاتی ہیں۔ کیا دو، تین ماہ قبل تیار کی جانے والی پلز میں ادویاتی قوت اور تاثیر باقی رہتی ہے یا کہ وہ صرف

خشک شوگر کی خالی گولیاں رہ جاتی ہیں؟
جواب:- مائع دوا کو پلز کے اوپر اس وقت تک گرایا جاتا ہے جب تک کہ شیشی کے پیندے میں مائع دوا اکھٹی ہونا شروع نہ ہو جائے۔ اس سے یہ پتہ چلتا ہے کہ تمام پلز اچھی طرح مائع دوا سے تر ہو گئی ہیں۔ بعد ازاں شیشی کو الٹا کر کے رکھ دیا جاتا ہے۔ تاکہ ساری پلز دوا کو اچھی طرح چوس لیں۔ اس کے بعد شیشی کے منہ کو کھلا چھوڑ دیا جاتا ہے۔ زائد مائع اس میں سے اڑ جاتا ہے۔ اور دوا کو پلز اپنے اندر محفوظ کر لیتی ہیں۔ چونکہ پلز میں دوا محفوظ ہو چکی ہوتی ہے لہذا ان میں سے یہ اڑ نہیں سکتی۔ اس طرح پلز مہینوں تک دوا کی قوت اور طاقت کو اپنے اندر محفوظ رکھتی ہیں۔ حقیقت میں جب پلز کو مائع دوا سے تر کیا جاتا ہے تو انہیں سیاہی چوس پر خشک کر کے کسی شیشی میں ڈال کر بند کر کے محفوظ کر لینا چاہیئے۔

سوال نمبر ۱۱:- کیا ذیابیطس کے مریض ہومیوپیتھک پلز استعمال کر سکتے ہیں؟ کیونکہ یہ شوگر کی بنی ہوئی ہوتی ہیں!
جواب:- ہاں! ذیابیطس کے مریض یہ پلز استعمال کر سکتے ہیں کیونکہ ان میں شوگر کی مقدار بہت ہی کم ہوتی ہے۔ البتہ اگر ضرورت محسوس ہو تو دوائی پلز میں دینے کی بجائے آبِ مقطر میں دی جا سکتی ہے۔

سوال نمبر ۱۲:- کیا ہومیوپیتھک ادویات کا کوئی اثر ثانی بھی ہوتا ہے؟
جواب:- ہومیوپیتھی کا کوئی اثر ثانی نہیں ہوتا۔ کیونکہ اس طریقہ علاج کا مقصد مریض کی قوت مدافعت کو بڑھانا یا مختلف جراثیموں اور بیرونی اثرات کے لئے مریض کی طاقت قبولیت کو کم سے کم کرنا ہوتا ہے تاکہ مریض اپنی صحت مند قوتوں کو بڑھا کر مرض کے خلاف لڑ سکے اور پھر جسم مرض پر قابو پا لے۔ ادویات کے استعمال کا مقصد جراثیموں کو ہلاک کرنا نہیں ہوتا اس لئے یہ جسم کے کسی صحت مند حصے کو نقصان بھی نہیں پہنچاتیں۔ اس طرح جسم پر ان کا اثر ثانی بھی مرتب نہیں ہوتا۔ ثانیاً یہ کہ مقدار دوا اس قدر قلیل ہوتی ہے کہ کسی بھی کیمیائی یا

ذیکل طریقہ سے اس کو تلاش نہیں کیا جا سکتا۔ ان ادویات کے استعمال سے جسم کو صرف تحریک ملتی ہے نہ کہ یہ جسم کے خلاف عمل کرتی ہیں۔

سوال نمبر ۱۳:۔ ہومیوپیتھک علاج کے دوران غذا کی پرہیز کی کیا تجاویز ہیں؟

جواب:۔ جواب کے لئے دیکھئے کتاب ہذا کا باب "علاج کے دوران پرہیز"

سوال نمبر ۱۴:۔ جب مریض ہومیوپیتھک علاج کروا رہا ہو تو کیا ہنگامی صورت حال میں دوسری ادویات مثلاً ایلوپیتھک، ایورویدک اور یونانی وغیرہ استعمال کی جا سکتی ہیں؟

جواب:۔ جواب ہاں اور نہیں دونوں صورتوں میں ہے۔ نہیں اس لئے کہ اگر وہ ایک بیماری کے لئے دو ادویات استعمال کرتا ہے تو پھر معالج کو کیسے پتہ چلے گا کہ مریض کس دوائی کے زیر اثر تندرست ہو رہا ہے۔

ہاں اس صورت میں کہ بعض ایلوپیتھک ادویات مثلاً ڈیجی ٹیلس، کورٹی کوسٹی رائیڈ، انسولین وغیرہ کا استعمال فوراً بند نہیں کر دینا چاہیئے کیونکہ ایسا کرنے سے مریض کی صحت پر اس کے برے اثرات مرتب ہوں گے۔ اس لئے ان کے استعمال کو آہستہ آہستہ کم کرنا چاہیئے۔ بہرحال میں کسی بھی حالات میں اپنے مریضوں کو جب وہ مجھ سے علاج کروا رہے ہوں کوئی اور دوسری دوائی استعمال کرنے کی اجازت نہیں دیتا۔

ختم شد